



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Las virtudes, eje central de las Inteligencias Múltiples

Virtues, central axis of Multiple Intelligences

Autor

Juan Romero Sebastián

Directora

Regina Escario Latas

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Año 2019

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.1. Trayectoria vital y expectativas..... | 2 |
| 1.2. Búsqueda del estilo docente | 3 |
| 1.3. Retos en la sociedad actual | 6 |
| 1.3.1. El papel de la disciplina | 6 |
| 1.3.2. El contexto social y familiar, condicionantes del desempeño docente | 8 |
| 2. ESTADO DE LA CUESTIÓN | 10 |
| 2.1. Las Inteligencias Múltiples | 10 |
| 2.2. Las virtudes..... | 13 |
| 3. JUSTIFICACIÓN | 25 |
| 4. PROYECTO DE INNOVACIÓN | 28 |
| 5. REFLEXIÓN CRÍTICA..... | 36 |
| 6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO | 38 |
| 7. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS DOCUMENTALES | 39 |
| 8. ANEXOS..... | 41 |
| 8.1. Propuesta al colegio | 41 |
| 8.2. Distribución de funciones..... | 45 |
| 8.3. Web corporativa: entrevista | 47 |
| 8.4. Carta informativa a las familias..... | 47 |
| 8.5. Nota de prensa: prensa, radio y televisión. | 48 |
| 8.6. Plan de medios: el resultado | 49 |
| 8.7. Repercusión en Aragón | 53 |
| 8.8. Decálogo de buen estudiante | 54 |

1. INTRODUCCIÓN

...y le preguntó qué soñaba para su hijo y solamente acertó a decir: “Que sus amigos sonrían al verlo llegar”

Con esta afirmación estarían de acuerdo la inmensa mayoría, por no decir la totalidad, de padres y docentes con respecto a sus hijos y alumnos. Así es como querría empezar este trabajo fin de máster. Solamente el adolescente que tenga una autoimagen real y que se sepa relacionar con los demás dentro de los parámetros razonables para vivir en sociedad, será una persona feliz. Pretendo explicitar la búsqueda de la autorrealización, concretándola en la continua y trabajosa tarea de cultivar las virtudes que tiene por delante el alumnado y que, gracias a Dios, no acaba nunca.

La principal motivación para cursar este máster del profesorado aparece gracias a la creencia, estoy muy convencido de ello, de que el ser humano es capaz de todo con tan sólo un poco de paciencia y un mucho de cariño. Acérrimo defensor de la necesaria motivación que todos necesitamos para movernos en una determinada dirección, soy muy consciente que conmigo -incluso a día de hoy- tuvieron mucha paciencia y perdonaron mis fallos y mis lentitudes. Las cuestiones actitudinales son las que hay que trabajar en el aula y afianzar los contenidos (que al fin y al cabo son la excusa) a través del aprendizaje de actitudes favorables. Se hace imprescindible que el docente vea al ser humano como **grandeza en potencia** y que nunca pierda la fe en la mejora de los alumnos. Sólo se ha de estar atento a los talentos que, más tarde o más temprano, acabarán expresándose. Las lentitudes en el aprendizaje hacen que haya que tener sumo cuidado con la tiranía de los *deberías* que tanto daño pueden hacer en la inmadurez propia de los adolescentes.

Tener una cierta edad, como es mi caso, tiene muchas ventajas y algún inconveniente. La experiencia vital, con sus innumerables meteduras de pata, te ayudan, si posees un mínimo de autocritica y de humildad, a un aprendizaje continuo y constante. Siendo esto bueno, se ha de ser precavido y tener la suficiente flexibilidad cognitiva y emocional para aceptar la crítica e incluso las mejores maneras de hacer que no necesariamente serán las propias. Encontraremos continua dificultad en aceptar nuestras limitaciones.

1.1. Trayectoria vital y expectativas

John Lennon dijo que “*la vida es eso que pasa mientras estamos haciendo otros planes*”. Ni en sueños hubiera imaginado haber hecho este Máster que está llegando a su fin con este Trabajo Fin de Máster. A mis 48 años me he visto envuelto en una gozosa labor de reciclado gracias a una de las muchas crisis que, por vivir, toca experimentar.

Para la cultura china *crisis* se traduce en *oportunidad* y así está siendo. Los acontecimientos se suceden y gracias a la pasión, al trabajo duro y a una actitud de continuo aprendizaje, estoy llegando a lugares nunca anteriormente pensados: una antológica serendipia.

Estudí la EGB, el BUP y el COU en *El Vedat*, colegio privado en Valencia, allí nací y viví hasta que finalicé los estudios universitarios. Desde 1995 que resido en Zaragoza y realizo este máster con el propósito de habilitarme y estar en condiciones de trabajar en el colegio homólogo de Zaragoza llamado *Montearagón*.

Me licencié en Derecho en 1994. Mis conocimientos de economía fueron siempre tangenciales: un diletante con pocas aspiraciones. Sólo gracias a una actitud crítica - constante en mi trayectoria vital- ante la realidad social y económica (telediarios, periódicos, conversaciones con expertos y debates en televisión) he ido satisfaciendo la habitual curiosidad sobre la realidad diaria en España y en el orden mundial.

Soy padre de dos adolescentes de 18 y 21 años. Me obliga a nunca poder dejar de dar menos de lo máximo. La mayor ha terminado tercero de Derecho y la pequeña ha hecho la *EvAU* con una calificación de 11,81 y el año que viene cursará Económicas. Mi novia es empresaria de la hostelería y me hace partícipe de las dificultades que tiene su mediana empresa de 14 trabajadores en el día a día.

Mis conocimientos sobre la empresa han sido y siguen siendo experienciales. A día de hoy he trabajado en trece empresas distintas. Los trabajos que más huella me dejaron fueron dos: Uno como gerente de supermercado en los ya desaparecidos Galerías Primero: ahí experimenté la desazón al estar en la incómoda posición de mando intermedio y recibir golpes por arriba y por debajo, y otro como socio y empleado en una empresa de responsabilidad limitada dedicada a la venta detallista de zapatillas,

complementos y ropa de correr que se denomina Running Zaragoza. Hace dos años que fui despedido de la empresa por causas objetivas (bajada de ventas) pero sigo participando, en mi condición de socio, en la toma de decisiones de su reunión anual. Nos dedicamos a adaptarnos al creciente entorno de la venta on-line para adecuar nuestro modelo de negocio a esta realidad cambiante.

En 2013 profesionalicé mi afición de enseñar a correr y puedo decir que mi trabajo profesional tiene un punto importante de emprendimiento. Escribo semanalmente en un blog llamado *aprendeacorrer.com* y las TICS han sido herramientas ineludibles para publicitar y difundir mis conocimientos y experiencias sobre la materia. Al ser atleta en activo, todos mis objetivos deportivos han ido contagiado al resto de objetivos vitales. Aspectos como la creatividad, la resiliencia y el sentido común han imperado por necesidad ¿Quién mejor que un atleta y entrenador para dedicarse a la docencia? El lenguaje del deporte es universal y motivador, la necesidad de hacerme entender y comunicar han sido el *leitmotiv* de mis últimos años. La necesidad de aprender y de estar al día es una tarea que nunca daré por finalizada.

Más allá de mis cuarenta años, ejercitándome en el auto convencimiento de que tenía algo que aportar a los demás, fui descubriendo que enseñando me sentía muy realizado. Experimentaba -y lo sigo experimentando- placer intelectual y una gozosa sensación de estar siendo útil cuando intentaba el aprendizaje de mis alumnos. Considero que es una profesión eminentemente creativa porque nunca se producen las mismas circunstancias. Ni el alumno al estar en constante maduración ni el profesor está con el mismo ánimo todos los días. Los dos están afectados continuamente por las circunstancias. A día de hoy imparto clases en actividades extraescolares a alumnos de primaria y también confecciono y dirijo entrenamientos personales a adultos desde hace doce años. De todos aprendo y las sinergias son incontestables.

1.2. Búsqueda del estilo docente

Este máster -para mí- tiene una finalidad añadida, y es la de encontrar el estilo docente que, adaptándose a mi peculiar manera de ser y de sentir, sea más apropiado para garantizar el resultado final de la enseñanza que no es otro que el aprendizaje.

Lo dijo con claridad meridiana *Michi* Panero, escritor y empresario de hostelería que formó parte activa de la movida madrileña: “*En la vida se puede ser de todo, menos un coñazo*”. Por eso mis últimos años de vida profesional se han caracterizado por el forzoso aprendizaje de lo que mejor funciona a la hora de transmitir contenidos y que primordialmente se da cuando llegas al corazón de las personas. El cerebro racional me interesa, y mucho, pero el límbico es la puerta de todos los aprendizajes. La emoción es atávica y nunca nos dará la espalda si de motivación vamos escasos.

Hay que vender un *producto* y hacerlo de manera amena y clara. Hay que estar pendiente de nuestros oyentes, conocer sus motivaciones y mantener su interés por lo que se les cuenta. David Fischman afirmó que “*El mejor profesor no es aquel que sabe más, sino aquel que hace que el alumno aprenda más*”, según él lo importante no es el mensaje, que también, sino el cómo se lo presenta: el *emplatado* de la clase o puesta en escena. Porque el aprendizaje se dará si conseguimos emocionar o mover (etimológicamente provienen de la misma palabra) al alumno.

Considero que hay cuatro estancias y que habría que transitarlas todas en el siguiente orden:

En primer lugar, la sorpresa. Sorprender al alumno y sólo de esta manera será cómo lo podamos motivar o mover. En segundo lugar, y como consecuencia de la sorpresa, llegaríamos a la curiosidad. Si hay sorpresa habrá curiosidad en la materia que se le ha presentado y que no esperaba. En tercer lugar, en el momento en el que hay curiosidad se concitará el deseo de cubrir esa necesidad de saber. Por último, en cuarto lugar, ese deseo se concretará en una acción.

| | | | |
|----------|------------|-------|--------|
| sorpresa | curiosidad | Deseo | acción |
|----------|------------|-------|--------|

Me parece curioso que se cuestione al carisma como un activo del docente. Es un hecho que personajes con carisma fueron nefastos para la historia, pero aspiro a tener algún tipo de influencia en el alumnado. Considero importante que el docente sea ejemplo para los alumnos. El modelaje, entendido este como ser un referente en algo

para los alumnos, es una herramienta nada despreciable para conseguir el respeto y cierta admiración hacia el docente.

En esta tabla están reunidas las características del buen y motivador docente (izquierda) junto a las de un peor profesor (derecha):

| | |
|---------------|-----------------|
| ENTUSIASTA √ | ABURRIDO × |
| RESPONSABLE √ | PASOTA × |
| AUTORITARIO √ | PERMISIVO × |
| RESILIENTE √ | DEPRESIVO × |
| CARIÑOSO √ | DISPLICENTE × |
| CREATIVO √ | PREVISIBLE × |
| IMPLICADO √ | DEJADO × |
| CLARO √ | OPACO × |
| AMABLE √ | DISTANTE × |
| SISTEMÁTICO √ | DESORGANIZADO × |

Fuente: Elaboración propia.

Las habilidades comunicativas serían las siguientes: escucha activa, asertividad, empatía, coherencia con la no verbal, claridad, comprensión, cuidada imagen corporal, gesticulación adecuada y auto estima (cierto confort personal).

Si yo fuera docente, huiría del estilo academicista, en el que predomina la materia o contenido y se desatiende más el cómo se lo presenta. Porque un profesor debería tener pocas pretensiones, tan solo transmitir a los alumnos los elementos básicos de la cultura; afianzar en ellos los hábitos de estudio y trabajo que favorezcan el aprendizaje autónomo y el desarrollo de sus capacidades y, finalmente, formarlos como ciudadanos responsables. Y todo ello teniendo en cuenta las transformaciones físicas, intelectuales y afectivas propias de los alumnos de estas edades (12 a 16 años). El modelo educativo debería de hacer posible en gran medida una enseñanza personalizada; atendiendo a las diferentes motivaciones que presentan los alumnos. En este sentido, me han parecido muy interesantes las asignaturas optativas del máster que he elegido, *Educación emocional* y *Habilidades comunicativas* porque inciden en la madurez o inmadurez del docente y del alumno. Como dice Valle-Inclán: *Nada es como es, sino como se recuerda*.

1.3. Retos en la sociedad actual

1.3.1. El papel de la disciplina

Se habla mucho de valores, de motivación, de salir de la zona de confort, de los males endémicos de la juventud postmoderna y más concretamente de los *millennials* o *generación Y*. Su archiconocida falta de concentración, su insolencia y la necesidad constante de variar de actividad, sólo se consigue gracias a la sociedad líquida y de consumo que les ofrece constantemente estímulos. Así se deduce del magnífico libro *Educación en el asombro* de Catherine L'Ecuyer (2012).

Con autoridad no se educa, se adiestra. En una obediencia ciega no hay aprendizaje. Frente al ordena, impone y amenaza se impone una educación basada en la guía, la enseñanza y la motivación. Siendo esto una realidad rayana en la tautología, un mínimo de disciplina escolar parece imprescindible. Tal como expresa Ausubel (1983) *“Los efectos del liberalismo extremo son tan dañinos como los del autoritarismo. Una política de ‘dejar hacer’ produce confusión, inseguridad y competencia por el poder entre los alumnos. Los estudiantes más seguros de sí mismos tienden a volverse agresivos y crueles, mientras que los retraídos tienden a apartarse aún más de la participación en las actividades de la clase”*.

La dinámica conductista -eficaz para conseguir lo que nos propongamos pero nunca hábil en la racionalidad de las causas- apela a la condición animal del ser humano: el premio y el castigo. Se podría resumir en la siguiente frase: “Si haces A, yo te haré B” mientras que en una dinámica motivadora sería “Si haces A, lo más probable es B”, no hay negociación, sólo la insinuación de lo más conveniente hecha por el docente.

Para que las virtudes puedan emerger en el aula se necesita de un clima de libertad, de respeto y de compañerismo. A mí, que me he dedicado a hacer deporte desde niño y que transpiro actividad física por cada poro de mi piel, se me presupone, porque así es el deporte de alto nivel, disciplina. El deporte y las virtudes asociadas a él son un activo en mi día a día.

Pero aun teniendo cosas buenas el deporte -y que son evidentes tanto a nivel físico como mental y actitudinal- también tiene una faceta no tan buena. Me estoy refiriendo a las maneras de proceder conductista, propias de animales y que son necesarias para que mejore un corredor comprometido. Se concretan en el premio y el castigo, en el aprendizaje vicario y en los refuerzos que hacen falta para que repitamos las tareas que por observación hemos decidido que nos convienen aunque en un principio sean indeseables por dolorosas. Es el lado oscuro del deporte, donde no reina la libertad y la felicidad inmediata sino la diferida en el tiempo y las obligaciones penosamente autoimpuestas en cada entrenamiento.

La serotonina, oxitocina, dopamina y el cortisol influyen en nuestro comportamiento. La ausencia o el aumento/disminución de estas sustancias hormonales nos condicionan y el deporte sin duda ayuda a regularlas. No debemos reducir nuestra vida a lo meramente biológico pero tampoco deberíamos vivir de espaldas a este hecho, olvidando nuestra condición animal. Y esa condición animal lleva implícita la repetición. Si somos animales es precisamente porque necesitamos dormir y comer/evacuar con una regularidad casi milimétrica. Todo lo que no sea cumplimentar nuestra fisiología sería un desorden alimenticio o de sueño sólo aceptable -y ni eso- en nuestros años de juventud.

Tenemos el deber de darle sentido y elevarnos por encima de lo que se le pide a los conjuntos de células. La práctica hace la virtud y la virtud necesita de la repetición monótona e insulsa. Por tanto ¿Los animales podrían ser virtuosos? Sin duda no. El instinto les coarta y les niega la posibilidad de inteligencia y voluntad. Tan solo están dotados de imaginación y memoria. Hay en el hombre una substancia que no tienen los animales, diferente a la materia, que es el objeto y causa que produce las sensaciones: El alma.

Me parece reveladora la ecuación que simplifica el valor de una persona que ha diseñado el reconocido conferenciante de Psicología Positiva, Víctor Kupperts (2016). Según él, la persona se define por la suma de sus conocimientos y sus habilidades-experiencias y en la que el resultado de esa suma se verá multiplicado por una variable fundamental que se llama actitud y que marcará de manera decisiva el resultado de la suma y denotará nuestra capacidad intra e interpersonal.

$$V = (C+H) \times A$$

Sin miedo a equivocarse, con devoción al fracaso, con esfuerzo y trabajo duro, sin rendirse, aprendiendo de los errores y levantándose rápidamente tras cada tropiezo. Tenemos que aspirar a soñar alto, trabajando duro y permaneciendo humildes. Y que nuestros alumnos aspiren a ello también.

1.3.2. El contexto social y familiar, condicionantes del desempeño docente

¿Qué *vicios* nos encontramos hoy en día en nuestra sociedad? Básicamente los que afectan -como no podría ser de otra manera- al entendimiento y a la voluntad. Tanto uno como la otra son los elementos diferenciadores con el resto del reino animal que hay sobre la faz de la Tierra.

El ser humano tiende al aburrimiento. Pero nunca será un hándicap en el aprendizaje de un adolescente ya que es una puerta abierta -de par en par- a la pausa y a la reflexión. Son momentos creativos y deseables, no habría que evitarlos siempre y para todo. El filósofo surcoreano Byung-Chul Han (2017) nos advierte del peligro del *multitasking*, de la tentación dañina del activismo: “*Es una ilusión pensar que cuanto más activo uno se vuelva, más libre es*”. La imposibilidad de concentración es un mal endémico que sólo nos lleva a la disipación y al aturdimiento de las mentes y de las voluntades.

El ser humano tiene la tendencia a sobreproteger -actitud infantil de los padres hacia sus hijos-. Es un error garrafal que no se dé autonomía, de manera proporcional y con supervisión, a los menores.

Por último, el ser humano se alimenta con demasiada frecuencia de las quejas y las excusas. No concibo una sociedad de provecho con la excusa y la queja omnipresente en sus vidas. Estar amargados y transmitir poco entusiasmo y hastío es un daño irreparable que podríamos transmitir por ósmosis y sin darnos cuentas a nuestro alumnado.

El ser humano no ha cambiado tanto a pesar nuestro estilo de vida y de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Sin dar la espalda a los avances tecnológicos y a la modernidad en general, no debemos olvidar que el hombre y

la mujer se mueven por lo mismo que hace millones de años. El cerebro límbico es mucho mayor y está más desarrollado que el racional. Las emociones, el amor, la motivación, el deseo de ayudar y de ser útil son unas constantes en la historia de la humanidad. El denominador común es amplísimo y sobre él será donde tengamos que sustentar a todas las competencias implicadas en el aprendizaje.

Nos están obligando a ser felices. Se ha instalado la *Happycracia* en nuestra sociedad. Se ha llegado a hablar de una ciencia que mejore la salud emocional y hay incluso aplicaciones de móvil midiendo el estado emocional en tiempo real y que registran la motivación y la gestión del estrés y de los pensamientos positivos. La psicología positiva nació a finales de los años noventa de la mano del psicólogo norteamericano Martin Seligman (2002) y que básicamente resulta del estudio científico de lo que hace que la vida merezca la pena.

Pero ¿sirven los algoritmos para medir emociones? ¿tiene que ver la felicidad de un chino con la de un español? Las respuestas a estas preguntas se contestan con la siguiente afirmación: la felicidad no es un estado sino tan solo una búsqueda.

El cerebro necesita emocionarse para aprender. El término *Sorprendizaje* apela a la necesaria sorpresa inicial para pasar a la generación de una curiosidad que el alumno habría de satisfacer. El deseo por calmar esa curiosidad y la acción pertinente para conseguirlo son el corolario a esta necesaria manera de aprender.

La adolescencia de hoy en día tiene unas características que le son propias y que difieren en algo con las de otras épocas, quizá hayan estado siempre pero ahora están más acentuadas: la depresión o tristeza persistente, la obesidad, la ansiedad en todas sus formas, las adicciones cada vez más tempranas, los trastornos del sueño, las inseguridades y la necesidad de aceptación social, la sobreprotección de unos padres que lo son cada vez más tardíamente, la distorsionada escala de valores, la visión reduccionista de derechos y eliminación de obligaciones...

Los alumnos necesitan de referentes éticos para manejarse con soltura en los difíciles años de la adolescencia y más adelante en la edad adulta. Si se tiene una **visión trascendente** de la vida, si se vive del constante cultivo de las virtudes, si la vida en sociedad la vemos como un lugar de convivencia y de servicio, se derivarán consecuencias prácticas que nuestro alumnado ha de trabajar a través del pensamiento.

En un centro educativo privado -aún más si tiene un proyecto afín a una visión teocéntrica de la existencia humana- sería incluso imperdonable que lo desaprovechara.

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1. Las Inteligencias Múltiples

Partiendo de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983) y habiendo experimentado constantemente la diversidad de personas y de motivaciones, considero que hay un núcleo central que es común a cualquier ser humano.

Gardner advirtió que la obtención de titulaciones y méritos educativos y lo referente al expediente académico, no era el factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona. Había personas que, a pesar de obtener excelentes calificaciones académicas, presentaban problemas importantes para relacionarse con otras personas o para manejarse en otras facetas de su vida. Gardner pensó que la inteligencia se dividía en muchas inteligencias independientes.

La investigación de Gardner logró identificar y definir hasta ocho tipos de inteligencia distintas:

Inteligencia lingüística: Capacidad de dominar el lenguaje y poder comunicarnos con los demás y que es transversal a todas las culturas. Desde pequeños aprendemos a usar el idioma materno para podernos comunicar de manera eficaz. Incluiríamos la escritura y la gestualidad. Profesiones en las cuales destaca este tipo de inteligencia podrían ser los políticos, escritores, poetas, periodistas o actores.

Inteligencia lógico-matemática: Utilizada proverbialmente como baremo para detectar cuán inteligente era una persona. Capacidad para el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos. Los célebres test de cociente intelectual (IQ) se fundamentan en este tipo de inteligencia y, en menor medida, en la inteligencia lingüística. Los científicos, economistas, académicos, ingenieros y matemáticos suelen destacar en esta clase de inteligencia.

Inteligencia espacial: También conocida como visual-espacial, es la habilidad que nos permite observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas. Les permiten idear imágenes mentales, dibujar y detectar detalles, además de un sentido personal por la estética. Encontramos pintores, fotógrafos, diseñadores, publicistas, arquitectos y creativos.

Inteligencia musical: La música es un arte universal. Algunas zonas del cerebro ejecutan funciones vinculadas con la interpretación y composición de música. Los más aventajados en esta clase de inteligencia son aquellos capaces de tocar instrumentos, leer y componer piezas musicales con facilidad.

Inteligencia corporal y cinestésica: Las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia. Son especialmente brillantes en este tipo de inteligencia bailarines, actores, deportistas y hasta cirujanos y creadores plásticos.

Inteligencia naturalista: Permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados al entorno: especies, clima, geografía o fenómenos de la naturaleza. Es una de las inteligencias esenciales para la supervivencia del ser humano y que ha redundado en la evolución.

Inteligencia interpersonal: Nos faculta para poder advertir cosas de las otras personas más allá de lo que nuestros sentidos logran captar. Esta inteligencia nos permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso. La inteligencia interpersonal evalúa la capacidad para empatizar con las demás personas.

Es una inteligencia muy valiosa para las personas que trabajan con grupos numerosos. Su habilidad para detectar y entender las circunstancias y problemas de los demás resulta más sencillo si se posee (y se desarrolla) la inteligencia interpersonal. Profesores, psicólogos, terapeutas, abogados y pedagogos son perfiles que suelen puntuar muy alto en este tipo de inteligencia descrita en la Teoría de las Inteligencias Múltiples.

Inteligencia intrapersonal: Nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo en lo que se refiere a la regulación de las emociones y del foco atencional. Las personas que destacan en la inteligencia intrapersonal son capaces de

acceder a sus sentimientos y emociones y reflexionar sobre estos elementos, ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales uno es de la manera que es. Tanto saber distanciarse de la situación para desdramatizar eventos con un impacto emocional negativo como saber identificar los propios sesgos de pensamiento son herramientas muy útiles tanto para mantener un buen nivel de bienestar como para rendir mejor en diferentes aspectos de la vida. Nos capacita para plantearnos metas, evaluar habilidades y desventajas personales y controlar el pensamiento propio.

Gardner afirma que todas las personas son dueñas de cada una de las ocho clases de inteligencia, aunque cada cual destaca más en unas que en otras, no siendo ninguna de las ocho más importantes o valiosas que las demás. Generalmente, se requiere dominar gran parte de ellas para enfrentarnos a la vida, independientemente de la profesión que se ejerza. A fin de cuentas, la mayoría de los trabajos precisan del uso de la mayoría de estos tipos de inteligencia. En mi opinión las inteligencias inter e intrapersonales son la base del resto de inteligencias.

Gardner (2011) amplió posteriormente las inteligencias a otras cuatro: La emocional, que sería una mezcla entre la interpersonal y la intrapersonal. La existencial, que daría sentido a la vida y a la muerte. La creativa, que nos daría la capacidad de innovar y crear cosas nuevas, una forma de inspiración. Por último, la colaborativa, que nos ayudaría a elegir la mejor opción para alcanzar una meta trabajando en equipo.

La educación que se enseña en las aulas se empeña en ofrecer contenidos y procedimientos enfocados a evaluar los dos primeros tipos de inteligencia: lingüística y lógico-matemática. No obstante, esto resulta totalmente insuficiente en el proyecto de educar a los alumnos en plenitud de sus potencialidades. La necesidad de un cambio en el paradigma educativo fue llevada a debate gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples que propuso Howard Gardner.

2.2. Las virtudes

Este trabajo fin de máster pretende explicar la importancia de las virtudes en el aprendizaje. Son solamente a través de ellas cuando una persona, da igual que sea española o australiana, da igual que sea del siglo XX o XXI, conseguirá aprender.

Las virtudes supondrán siempre un esfuerzo, será como ascender a un monte. De esta ascesis será cuando arriba, en la quietud de la cima, saboreemos los aromas y las vistas de una belleza fruto de la ascensión.

La correcta toma de decisiones y al hecho innegable de que toda elección supone una renuncia es a lo que tiene que enfrentarse el adolescente y va a ser una continua -y a la vez amable- búsqueda de la perfección. El hacer las cosas bien o lo que vulgarmente se conoce como *ser buenos* debe ser un descubrimiento al que deben llegar a través de la reflexión y del uso de la razón. No basta, por tanto, con un “lo hago porque me lo han dicho” sino a través de un actuar razonado. Este proyecto vital de intentar ser mejor cada día se ha de concretar en objetivos a corto plazo que se han de sustentar en un esfuerzo continuo y paciente por alcanzar las **virtudes**. Estas serán las que harán de nosotros personas emprendedoras, tenaces y -a la postre- de provecho.

El alumno tendrá que gestionarse en cuatro áreas:

| | |
|-----------------------|---|
| GESTIÓN DEL ENTORNO | MENTALIDAD ABIERTA Capacidad de relacionar lo nuevo con lo conocido, al tiempo que se respeta a quien discrepa de la propia opinión |
| | SOLIDARIDAD Capacidad de adherirse a causas poco favorables de otros |
| | SOBRIEDAD Capacidad de usar las cosas materiales de acuerdo a los fines de la persona, dándoles un valor relativo y prescindiendo de lo superfluo |
| | VALENTÍA Capacidad de superar los temores para obrar bien cuando se encuentran resistencias u oposición por parte de los demás |
| | INFLUENCIA Capacidad de orientar a otros para que actúen de un modo determinado hacia el bien |
| | CIUDADANÍA Capacidad de intervenir en el gobierno de la sociedad por medio del ejercicio de los derechos políticos buscando el bien común |
| GESTIÓN INTERPERSONAL | COMUNICACIÓN Capacidad de escuchar y transmitir ideas de manera efectiva |
| | AMISTAD Capacidad de tener un trato sincero, desinteresado y recíproco con otras personas |
| | PROFESIONALIDAD Capacidad de trabajar abundantemente, con intensidad y constancia, poniendo los medios adecuados para que la tarea se termine correctamente y con espíritu de servicio |
| | TRABAJO EN EQUIPO Capacidad de fomentar colaboración, comunicación y confianza cuando se trabaja con otras personas por una misión compartida |

| | |
|--------------------------------|--|
| | SINCERIDAD Capacidad de expresarse libre de fingimiento |
| | GENEROSIDAD Capacidad de hacer el bien a otro por encima del propio interés |
| GESTIÓN PERSONAL EXTERNA | CREATIVIDAD Capacidad de introducir algo nuevo a partir de las propias potencialidades |
| | OPTIMISMO Capacidad de ver la vida en positivo |
| | IDEALES Capacidad de aspirar a metas elevadas que contribuyan al servicio de los demás |
| | ORDEN Capacidad de hacer lo que se debe hacer y de estar en lo que se hace |
| | ESTUDIO Capacidad de asimilar intelectualmente algo de tal forma que se pueda explicar con las propias palabras |
| | RESPONSABILIDAD Capacidad de responder por las decisiones que uno ha tomado |
| | |
| GESTIÓN PERSONAL INTERNA | CRITERIO Capacidad de decidir bien |
| | ESFUERZO Capacidad de controlar el ánimo para afrontar las tareas y resistir dificultades |
| | INTELIGENCIA EMOCIONAL Capacidad de moderar las apetencias y emociones de acuerdo con lo que se juzga conveniente para el propio bien |
| | INTEGRIDAD Capacidad de actuar de manera recta y honrada ante cualquier situación |
| | MEJORA PERSONAL Capacidad de crecer como persona en el día a día, alimentando el sentido de la verdad y el bien |
| | SENTIDO TRASCENDENTE Capacidad de descubrir el sentido espiritual de la vida y de cultivarlo a diario |
| | APERTURA A LOS DEMÁS Capacidad de ponerse en el lugar de los demás para ayudarles a crecer como personas |

Fuente: Elaboración propia a partir de Bielsa (2013): Leader Program.

Etimológicamente la palabra virtud proviene de *vir* (hombre, guerrero) y de *vis* (fuerza) y se refiere al valor que la sociedad tradicional atribuía al hombre y que ahora también se debe hacer sobre la mujer. Una virtud es una cualidad estable de la persona, ya sea natural o adquirida, que hay que esforzarse por adquirir sino se tiene de natural. Hay virtudes intelectuales (vinculadas a la inteligencia) y virtudes morales (relacionadas con el bien) y todas ellas adornan al hombre.

Apreciar la belleza intrínseca de las virtudes será un objetivo que tendrán que aprender gracias a un docente facilitador, que junto con el dulce aroma que emanan las virtudes harán de este proyecto algo atractivo. Las conquistas de las altas cumbres entrañan dificultades pero nos permiten disfrutar de unas vistas que abajo, en el valle, son imposibles. La gran fuerza de un hombre son sus virtudes.

¿Qué supone ascender en la vida de un hombre? ¿Qué hace a un hombre mejor de lo que era antes? Son preguntas que tienen que tener un respaldo en un docente coherente. La riqueza de la **interioridad** del hombre parte precisamente del hecho de que todos los

actos voluntarios dejan huella. El hombre aprende a obrar a medida que obra. La **repetición** es el único camino para capacitarse en la adquisición de buenas técnicas, ya sea para tocar un piano o para apretar tornillos.

Un hombre con interioridad es atrayente: causa admiración el vigor sereno con el que obra, el equilibrio de sus manifestaciones, la suave firmeza de sus decisiones, su cordial pero poderosa fuerza de voluntad, su paz y alegría interiores, su saber estar en todas partes, su poder prescindir sin alterarse de lo superfluo, e incluso de lo necesario sin queja, su buen ánimo en las adversidades, su sencillez cuando la fortuna le sonríe.

La vida del adolescente necesita profundidad, reposo, dejar huella, remansarse y acumular, concentrarse y crecer. La gran fuerza de un hombre son sus virtudes. Con el orden de la razón y el dominio de la **voluntad**, orientará su actividad en las direcciones que él mismo se proponga.

Sin duda que lo aprendido tiene que tener una aplicación en la vida real. Tendremos en cuenta las dimensiones del SABER (pensamiento) y del HACER (conducta) pero nos centraremos sobre todo en el SER (adecuación entre pensamiento y conducta), apelando a la actitud del alumno que ha de ser la de intentar ser mejor cada día.

Habría que tener en cuenta las **funciones ejecutivas** del cerebro -el director de una orquesta que hará funcionar armoniosamente al resto de músicos- El control inhibitorio (pensar antes de actuar), la flexibilidad cognitiva o también llamada resiliencia (tener un plan B) y la memoria de trabajo operativa (mantener, analizar y relacionar la información adquirida) serán las tres funciones ejecutivas que estarán en la base del propósito del aprendizaje. Un objetivo prioritario será la de dotar de herramientas a los alumnos de todo lo necesario para planificar, organizar y alcanzar metas en la vida.

Habría que trabajar las **distorsiones cognitivas**: pensamiento dicotómico, la generalización, la abstracción selectiva, la inferencia arbitraria, la adivinación del pensamiento, el razonamiento emocional, la magnificación y la minimización, los *deberías*, el etiquetar y la visión catastrófica. Trabajar la **inteligencia emocional** y la resolución de las enfermedades del *corazón* como la depresión, la ansiedad, el estrés y, en general, aquellas que dificultan a la acción y el emprendimiento.

Hacer pensar. Centrarse más en la **formulación de preguntas** que en la resolución de respuestas cerradas y preestablecidas. Unas preguntas llevan a más preguntas y, a pesar de creer firmemente en la existencia de una Verdad válida para todos y externa al hombre, en la interioridad del hombre se debaten los entresijos de las creencias y de las distorsiones cognitivas o emocionales.

¿En qué eres bueno? ¿En qué actividad se te pasaría el tiempo más rápidamente? ¿Qué te gusta hacer? Es necesario pensar sobre esto desde el primer día de clase.

Reflexionar -para descubrir esta excelencia personal *genética* sobre aquello en lo que eres bueno- sobre estas cinco dimensiones del hombre: sus hobbies, su sentido del humor, la amistad-amor, la familia y su honestidad.

¿Cómo potenciar la inteligencia? Aumentando la capacidad de observar y tomar nota, aumentando el orden, la constancia, la voluntad y la motivación. El docente será un *coach*. Se deberían analizar los acontecimientos presentes a través de la contemplación de las virtudes y del valor que demos al aparentemente inútil silencio.

La **actitud** es mucho más importante que los conocimientos y las experiencias, por ello se animará al alumnado a rodearse de personas que saquen lo mejor de uno. Si la actitud es lo más importante, se cuidará de que nadie desnude sus propósitos y desgaste de imposibles sus puntos fuertes y sus ribetes de esperanzas. No debería nadie desabrochar sus anhelos y hacerles creer que “tú no vales, tú no puedes o tú no mereces”.

En la tormenta se conoce al buen mariner. Ningún mar en calma le fue útil. Gracias a las ganas de conocer el mundo que tiene el alumno -porque a su edad se es curioso- el docente debe de retarlo con casos prácticos y reales. Se le tiene que facilitar la recreación de una historia personal, de una narrativa. Si pretendemos inculcar unos valores tendremos que hacerlo a través de los *cuentos*.

Dar sentido a todo. Esa es la única manera que tiene el estudiante de **motivarse**. El secreto de la pasión es tener un propósito. Un currículo basado en el intento de responder a las preguntas de cómo funcionamos en sociedad y cuál es nuestro papel en ella, es un currículo atractivo y atrayente en el que las actitudes y los valores de los alumnos, sus habilidades y destrezas, son de suma importancia.

En la siguiente tabla pongo de manifiesto los comportamientos característicos de haberse adquirido la virtud y de otro los comportamientos que denotan su carencia:

A. GESTIÓN DEL ENTORNO

| Competencia | Comportamientos característicos | Síntomas de carencia |
|---|--|--|
| MENTALIDAD ABIERTA Capacidad de relacionar lo nuevo con lo conocido, al tiempo que se respeta a quien discrepa de la propia opinión | <ul style="list-style-type: none"> • Se interesa por cuestiones ajenas a su ámbito habitual • Pregunta para conocer mejor las cosas • Tiende a no ser condicionado por prejuicios • Sabe escuchar, también a quien discrepa • Sabe rectificar un juicio cuando se da cuenta de haber estado equivocado • Participa en actividades culturales, con capacidad de juzgar si le vale o no la pena • Pide consejo • Lee obras adecuadas a su formación • Viaja con afán de conocer experiencias que le enriquezcan | <ul style="list-style-type: none"> • Se ofusca en sus opiniones • No sabe escuchar a los demás • Tiende a repetir los mismos argumentos • Poco abierto a otros intereses ajenos a los habituales • Tiene miedo a tomar parte en nuevos ámbitos • Afloran con facilidad heridas interiores • Tiene un excesivo espíritu crítico, sin aportar soluciones constructivas. • Se aburre con facilidad. |
| SOLIDARIDAD Capacidad de adherirse a causas poco favorables de otros | <ul style="list-style-type: none"> • Participa en actividades de voluntariado • Empatiza con el sufrimiento ajeno • Está disponible para ayudar a quien tiene cerca • Tiene en cuenta las consecuencias de los propios actos sobre los demás | <ul style="list-style-type: none"> • Habla habitualmente de sí mismo/misma • Se excusa con facilidad cuando se le pide ayuda • Está pendiente excesivamente de la propia diversión • Fomenta una desmesurada competitividad, en particular con aquellos grupos cercanos |
| SOBRIEDAD Capacidad de usar las cosas materiales de acuerdo a los fines de la persona, dándoles un valor relativo y prescindiendo de lo superfluo | <ul style="list-style-type: none"> • Mide los gastos que va a realizar • Utiliza Internet para cosas útiles en su estudio y en sus relaciones con los demás • Consulta con sus padres la conveniencia de realizar un determinado gasto • Está pronto a desprenderse de algo por el bien de otro • Evita gastos innecesarios, como cerrar bien los grifos y apagar las luces • Cuida las cosas con el fin de que duren el mayor tiempo posible, como limpiarse los zapatos | <ul style="list-style-type: none"> • Pasa excesivo tiempo en el ordenador • Juega desmesuradamente a los videojuegos • Ve programas banales de televisión • Tiende a beber alcohol de modo desproporcionado a su edad • Está pendiente de cosas superfluas • Se queja cuando falta lo necesario o cuando no tiene lo que desea • Se crea necesidades materiales • Se compara con frecuencia |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>con lo que tienen los demás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pone de mal humor cuando algo suyo se estropea o deja de funcionar • Come a deshora |
| <p>VALENTÍA Capacidad de superar los temores para obrar bien cuando se encuentran resistencias u oposición por parte de los demás</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pregunta dudas en clase • Defiende a amigos no presentes cuando en la conversación se les critica • Actúa en público, aprovechando oportunidades como hacer teatro o cantar canciones • Dice su punto de vista en conversaciones donde hay discrepancias sobre sus valores, procurando un tono amable • Aprende de conversaciones previas difíciles para presentar mejor sus puntos de vista • Sabe estar en todos los ambientes, también en los menos favorables • Reconoce las ocasiones en las que se ha equivocado | <ul style="list-style-type: none"> • Calla su opinión en conversaciones donde hay una discrepancia general • Pone excusas para justificar omisiones en su actuación social • Se encierra en tareas que domina y en grupos afines • Se preocupa en exceso por la opinión de los demás sobre aspectos suyos personales • Tiene miedo a ser rechazado • Teme ponerse colorado |
| <p>INFLUENCIA Capacidad de orientar a otros para que actúen de un modo determinado hacia el bien</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Está al día de las noticias de actualidad • Argumenta sus puntos de vista, incluso cuando hay discrepancias • Comunica bien, tanto hablando como escribiendo • Participa, a su nivel, en medios de comunicación, como escribir cartas al director o participar en foros de opinión, creación de webs y blogs. • Conocer más personas • Tener ideas que comunicar. | <ul style="list-style-type: none"> • Se deja llevar por los demás • No presta atención a las noticias de actualidad • Habla con indiferencia sobre temas de actualidad • Indiferente hacia los intereses de los demás. |
| <p>CIUDADANÍA Capacidad de intervenir en el gobierno de la sociedad por medio del ejercicio de los derechos políticos buscando el bien común</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Habla correctamente, respetando a los demás • Viste con gusto y elegancia, sabiendo qué tipo de ropa conviene llevar en cada momento • Aprovecha las oportunidades para intervenir en el debate social • Respeta a aquellos con | <ul style="list-style-type: none"> • Abusa en su conversación de términos soeces • Suele ir descuidado en su forma de vestir o muy pendiente de la moda dominante • Se queja con frecuencia de los problemas de carácter social • Etiqueta a los demás en base |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>quienes discrepa políticamente, distinguiendo entre persona e ideas profesadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuida la higiene personal • Cede el paso a los mayores y enfermos • Se comporta bien en la mesa • Lleva los zapatos limpios | <p>a la discrepancia o afinidad respecto a las propias ideas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se distancia o incluso desprecia a aquellos con cuyas ideas políticas no comulga |
|--|--|---|

Fuente: Bielsa (2013), Leader Program (Educar en competencias).

B. GESTIÓN INTERPERSONAL

| Competencia | Comportamientos característicos | Síntomas de carencia |
|---|---|---|
| <p>COMUNICACIÓN Capacidad de escuchar y transmitir ideas de manera efectiva</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Escucha con atención • Consigue expresar lo que realmente quiere decir, ya sea en una conversación o por escrito • Utiliza correctamente la comunicación no verbal en las conversaciones • Practica las reglas elementales de la comunicación interpersonal (buenos días, gracias, por favor...) • No abusa de palabras zafias y cuida el vocabulario • Practica la exposición pública de sus ideas | <ul style="list-style-type: none"> • Se aísla con frecuencia en asuntos propios • Tiene dificultades para abrirse a sus compañeros • Le cuesta expresar sus sentimientos • Eleva la voz para imponer su opinión • Interrumpe cuando hablan otros • Se expresa con un lenguaje pobre de palabras • No escucha activamente |
| <p>AMISTAD Capacidad de tener un trato sincero, desinteresado y recíproco con otras personas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Hace planes con amigos • Ayuda a sus amigos cuando éstos lo necesitan, sin pedir nada a cambio • Defiende a sus amigos cuando alguien se burla de ellos o les critica • No habla mal de la gente • Quita importancia a los desprecios • Comparte con los demás lo que hace • Cultiva el arte de ser amable • Trata en clase a los compañeros con quienes congenia menos • Habla a sus amigos con sinceridad | <ul style="list-style-type: none"> • Tiende a divertirse solo • Pierde ocasiones de hacer amistad • Guarda con frecuencia rencores de buena parte de sus compañeros • Suele calcular el balance entre lo que él da a una persona y lo que recibe de ella a cambio • Muestra cierta indiferencia o frialdad ante las necesidades de sus compañeros habituales • Manifiesta un doble comportamiento o actitud, en función si está delante o no de sus compañeros habituales |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Juzga a los demás con excesiva rigidez, viendo más los defectos que las buenas cualidades • Únicamente trata a quienes les cae bien • Se burla con frecuencia de los demás • Tiende a etiquetar a la gente |
| <p>PROFESIONALIDAD Capacidad de trabajar abundantemente, con intensidad y constancia, poniendo los medios adecuados para que la tarea se termine correctamente y con espíritu de servicio</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Realiza las tareas habiendo pensado previamente el modo más eficaz de llevarlo a cabo y rectificando los posibles contratiempos • Termina las tareas que comienza • Lleva a cabo los trabajos o tareas teniendo en cuenta las consecuencias que se derivarán para los demás y tratando de suplirlas • Da cuenta del encargo a quien se lo ha encomendado • Realiza las tareas encomendadas en casa por cuenta propia, sin necesidad de recordárselo • Aprovecha los pequeños ratos sueltos para hacer cosas útiles • Conoce (y si puede trata) a personas que admira por su trabajo • Cumple los plazos que se marca en el trabajo. | <ul style="list-style-type: none"> • No acaba bien las cosas que empieza • Muestra cierta indolencia ante un trabajo mal terminado o inacabado por su parte • Suele comenzar a trabajar sin un plan de lo que va a hacer • Se ahoga ante las dificultades que surgen cuando se lleva a cabo cualquier tarea • Se le suele preguntar sobre la marcha de una tarea o encargo que se alarga demasiado en su ejecución • Se levante tarde los fines de semana • Pierde el tiempo con facilidad • No realiza con puntualidad el trabajo acordado. |
| <p>TRABAJO EN EQUIPO Capacidad de fomentar colaboración, comunicación y confianza cuando se trabaja con otras personas por una misión compartida</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo las tareas encomendadas en el equipo • Apoya a otros miembros del equipo en sus tareas • Mantiene los conflictos en el plano de las discrepancias sin que pasen al de los enfrentamientos personales • Cede su opinión ante un asunto concreto o enfoque cuando conviene al bien de la misión • Llega a tiempo del comienzo de las reuniones • Propone soluciones constructivas cuando | <ul style="list-style-type: none"> • Se focaliza mayormente en el plano personal que en el plano de resultados • No sabe ceder y se aferra a su punto de vista • No coopera por el bien de la misión del equipo • Hay omisiones en las tareas encomendadas |

| | | |
|---|---|---|
| | surgen problemas en el desarrollo coordinado del trabajo | |
| SINCERIDAD Capacidad de expresarse libre de fingimiento | <ul style="list-style-type: none"> • No se excusa cuando las cosas no salen como a él o ella le gustarían • Sabe reírse de sí mismo • Llama a cada cosa por su nombre • Reconoce cuando se ha equivocado • Dice la verdad, a quien corresponde y en el momento oportuno • Dice las cosas como han ocurrido, no como le hubiera gustado que sucediera | <ul style="list-style-type: none"> • Se engaña con frecuencia • Se toma demasiado en serio • Se excusa cuando no quiere quedar mal y tiende a echar la culpa a los demás • Le cuesta reconocer que se ha equivocado • Oculta circunstancias de cosas que ha hecho o dicho • Esquiva ciertos temas |
| GENEROSIDAD Capacidad de hacer el bien a otro por encima del propio interés | <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a los demás en cosas que les conviene a su propio bien • Se alegra cuando hay otros que hacen bien las cosas, e incluso mejor que a uno mismo • Se implica en proyectos de calado • Sonríe a los demás estando cansado o con pocas ganas • Sacrifica su diversión, si conviene a los demás • Tiene detalles de servicio en casa y con los demás • No se queja cuando hace un favor • Se esfuerza por hacer la vida agradable a los demás | <ul style="list-style-type: none"> • Tiene tiempo fundamentalmente para las cosas propias • Espera que la gente esté pendiente de él o de ella • Guarda memoria de los momentos en que ha ayudado a los demás, habitualmente para pedir una contraprestación • No le gusta cambiar de planes |

Fuente: Bielsa (2013), Leader Program (Educar en competencias).

C. GESTIÓN PERSONAL EXTERNA

| Competencia | Comportamientos característicos | Síntomas de carencia |
|--|---|---|
| CREATIVIDAD Capacidad de introducir algo nuevo a partir de las propias potencialidades | <ul style="list-style-type: none"> • Cultiva alguna o algunas aficiones artísticas • Afronta problemas con iniciativa personal, proponiendo sugerencias de mejora | <ul style="list-style-type: none"> • Disfruta desproporcionadamente con videojuegos • Se aburre con frecuencia • Tiende al conformismo • Le ilusionan pocas cosas |

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Evita la rutina en sus ocupaciones • La agradan las expresiones artísticas y reacciona a la belleza • Consciente de que se pueden hacer las cosas de muchas maneras diferentes • Produce ideas con respecto a un tema • Lee vidas de creadores | <ul style="list-style-type: none"> • No se da tiempo para pensar • Realiza sus ocupaciones rutinariamente • No ve cosas de una manera nueva • Apenas lee |
| OPTIMISMO Capacidad de ver la vida en positivo | <ul style="list-style-type: none"> • Procura ver lo bueno en lo que sucede • Disfruta con las cosas habituales • Se sobrepone con rapidez ante las malas noticias • Felicita a los demás en los éxitos y les acompaña en los fracasos • Sonríe habitualmente | <ul style="list-style-type: none"> • Se inclina habitualmente por una visión pesimista • Tiende a ver más grandes las dificultades que las oportunidades • Da demasiadas vueltas a sus fracasos • Piensa que los demás no le valoran |
| IDEALES Capacidad de aspirar a metas elevadas que contribuyan al servicio de los demás | <ul style="list-style-type: none"> • Aprende idiomas • Se sacrifica por cosas que considera que vale la pena • Desea una vida intensa y plena • Lee vidas heroicas y ejemplares • Tiene algún ideal que lo promociona con ilusión y empuje | <ul style="list-style-type: none"> • Se interesa poco por cosas que amplíen su radio de acción habitual • Está muy pendiente del fin de semana • Se contenta con aprobar las asignaturas • Le ilusionan pocas cosas • Esquiva el compromiso • Critica a quienes hacen algo bien |
| ORDEN Capacidad de hacer lo que se debe hacer y de estar en lo que se hace | <ul style="list-style-type: none"> • Distingue entre lo que es urgente e importante, para dar la prioridad adecuada • Planifica lo que tiene que hacer • Se concentra en lo que está haciendo • Tiene ordenada la habitación y el armario • Reflexiona sobre la conveniencia de algo cuando se presenta un imprevisto • Sabe terminar bien las cosas • Deja las cosas en su lugar • Cumple el horario | <ul style="list-style-type: none"> • Los acontecimientos externos suelen tener el protagonismo en lo que hace • Faltas habituales de puntualidad • Deja las cosas en cualquier sitio • Descuida la habitación y el cuarto de baño • Se acumulan cosas en su mesa de trabajo |

| | | |
|---|---|---|
| ESTUDIO Capacidad de asimilar intelectualmente algo de tal forma que se pueda explicar con las propias palabras | <ul style="list-style-type: none"> • Cumple el horario de estudio previsto • Busca el modo de asimilar mejor una materia, sabiendo preguntar lo que no entiende • Realiza los deberes a su hora, sin precipitación • Sabe subrayar y extraer las ideas principales de un texto • Relaciona cosas nuevas con las materias ya estudiadas • Aprovecha las clases para entender lo que se da • Amplía las materias que recibe en clase | <ul style="list-style-type: none"> • Disperso cuando se siente delante de los libros • Le cuesta sentarse a estudiar • Tiende a quedarse con una memorización sin entender lo que está aprendiendo • Se contenta con aprobar |
| RESPONSABILIDAD Capacidad de responder por las decisiones que uno ha tomado | <ul style="list-style-type: none"> • Asume los propios errores • Lleva a cabo con diligencia los encargos encomendados, sin necesidad de ir preguntándole después si ha hecho o no las cosas • Da cuenta de las tareas encomendadas • Cumple la palabra dada • Tiene actitud activa ante las dificultades • Quiere conseguir metas por sí mismo | <ul style="list-style-type: none"> • Indiferencia cuando no salen las cosas que se le ha pedido • Suele llegar habitualmente tarde • Se excusa con frecuencia, atribuyendo la culpa a los demás, y tiende a presentarse como víctima • Descarga en otros para arreglar sus problemas • Evita reflexionar sobre sus actos |

Fuente: Bielsa (2013), Leader Program (Educar en competencias).

D. GESTIÓN PERSONAL INTERNA

| Competencia | Comportamientos característicos | Síntomas de carencia |
|--|--|--|
| CRITERIO Capacidad de decidir bien | <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa las posibilidades que tiene antes de tomar una decisión • Pide consejo a quien puede ayudarle • No cambia de criterio sin una razón de peso • Aprende a distinguir el bien del mal • Sabe dar razones de las decisiones que toma • Discierne críticamente lo | <ul style="list-style-type: none"> • Pregunta demasiadas veces sobre lo que tiene que hacer • Con miedo a tomar decisiones • Se deja llevar por sus sentimientos y su estado emocional para tomar decisiones • Retrasa innecesariamente la toma de decisiones • Le hunden los problemas |

| | | |
|---|--|---|
| | positivo de lo negativo en las modas y tendencias sociales | |
| ESFUERZO Capacidad de controlar el ánimo para afrontar las tareas y resistir dificultades | <ul style="list-style-type: none"> • Es constante en las tareas que emprende • Dedicar el tiempo necesario a las cosas • Se levanta de la cama a la hora prevista • Sabe motivarse para esforzarse | <ul style="list-style-type: none"> • Empieza cosas y no suele terminarlas • Busca la solución del mínimo esfuerzo • Retrasa hacer lo que le cuesta • Necesita que le insistan a trabajar, y en ocasiones, se enfada porque lo hacen • Tiende al conformismo • Se queja con frecuencia • Todo le parece demasiado difícil |
| INTELIGENCIA EMOCIONAL Capacidad de moderar las apetencias y emociones de acuerdo con lo que se juzga conveniente para el propio bien | <ul style="list-style-type: none"> • Sabe descansar • Domina los caprichos y la curiosidad • No se deja dominar por la comodidad • Equilibra los momentos de bajones de ánimo | <ul style="list-style-type: none"> • Se excede en los propios gustos • Se deja llevar por los caprichos • Busca el afecto de los demás, especialmente cuando está enfadado o apático • Se deja llevar por la curiosidad |
| INTEGRIDAD Capacidad de actuar de manera recta y honrada ante cualquier situación | <ul style="list-style-type: none"> • Cumple las normas en juegos, deporte y el colegio • Sabe perdonar • Obedece en casa y en el colegio • Pide perdón cuando se ha equivocado o ha herido a alguien • Mantiene las promesas • Cumple lo acordado | <ul style="list-style-type: none"> • Tiende al rencor • No cumple la palabra dada • No se puede confiar en él • Vive pendiente de la opinión de los demás • Miente para evitar problemas |
| MEJORA PERSONAL Capacidad de crecer como persona en el día a día, alimentando el sentido de la verdad y el bien | <ul style="list-style-type: none"> • Sabe reírse de sí mismo, sin tomarse demasiado en serio • Se propone metas asequibles de carácter personal • Se apoya en los propios puntos fuertes para empujar en los puntos más débiles • Sabe examinarse • Lucha por mejorar en la vida espiritual | <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta poca iniciativa para cambiar uno o una misma • Exceso de preocupación por la opinión de los demás • Envidia la forma de ser de otros • Le da más importancia al orden externo que al interno. |
| SENTIDO TRASCENDENTE | <ul style="list-style-type: none"> • Dedicar tiempo a prácticas de piedad | <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta una doble vida, en función del ambiente en |

| | | |
|--|--|---|
| Capacidad de descubrir el sentido espiritual de la vida y de cultivarlo a diario | <ul style="list-style-type: none"> • Agradece a Dios lo que ha recibido • Descubre y procura encarnar valores espirituales • Incluye a Dios en la toma de decisiones | <p>que se encuentre</p> <ul style="list-style-type: none"> • No siente vocación en la vida • No se plantea metas en su vida espiritual |
| <p>APERTURA A LOS DEMÁS</p> <p>Capacidad de ponerse en el lugar de los demás para ayudarles a crecer como personas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Habla con sinceridad con los amigos cuando le preocupa algo de ellos • Sabe exigir cuando conviene al bien de los demás • Sabe animar a una actividad espiritual | <ul style="list-style-type: none"> • Sabe que sus amigos necesitan cambiar un hábito o conocerse mejor, y le da vergüenza decírselo • No habla de temas espirituales con sus amigos |

Fuente: Bielsa (2013), Leader Program (Educar en competencias).

3. JUSTIFICACIÓN

Mi origen académico jurídico y mi trayectoria vital han hecho que desde el comienzo de este máster tuviera una mayor inclinación hacia las temáticas relacionadas con el **emprendimiento** y con el aspecto social de la economía.

A las primeras de cambio me vi inmerso en las estanterías de la Librería Central buscando un libro de texto sobre la asignatura optativa de Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial (IAEE). Me encontré con cuatro editoriales e hice una comparativa rápida y muy visual sobre los índices de todos ellos. La disparidad era muy grande, los contenidos muy susceptibles de ser tratados desde infinitos puntos de vista.

Me compré el libro de IAEE de la editorial Vicens Vives. En su índice aparecían 12 unidades didácticas. Sólo 4 de ellas hacían referencia al autoconocimiento, al saber organizarse formando equipos y a la creatividad. Me parecieron pocas y en mi opinión se debiera de dar más cabida en los libros de texto a los aspectos que hacen que las personas emprendedoras sean un valor en esta sociedad aborregada y que tantas veces se deja llevar del individualismo y la falta de conciencia social.

El emprendimiento es una faceta del ser humano que se manifiesta continuamente como método de adaptación al entorno y cuyas características diferenciales serían la pasión, ambición, iniciativa, superación, creatividad, liderazgo y organización.

Una de las **competencias clave** del currículo oficial es la del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Ello significa adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto. La contribución de esta materia a esta competencia está presente al plantear procesos en los que se requiere la capacidad de pensar de forma creativa, de generar nuevas ideas y soluciones, de gestionar el riesgo y manejar la incertidumbre contribuyendo así a formar ciudadanos autónomos que tomen la iniciativa de su vida en el ámbito personal y profesional. Esta materia contribuye a que el alumno sea capaz de desarrollar la comunicación, la participación, la capacidad de liderazgo, la delegación y la resolución de conflictos, el pensamiento crítico y sentido de la responsabilidad, la autoevaluación y la habilidad para trabajar individualmente y en equipo, con el fin de aplicar sus conocimientos y obtener resultados satisfactorios que se puedan evaluar críticamente

El Gobierno de Aragón en el Anexo de competencias básicas se refiere a la autonomía e iniciativa personal, es decir, a la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos.

Para poder transformar las ideas en acciones y, por tanto, proponerse objetivos y planificar y llevar a cabo proyectos se requiere poder reelaborar los planteamientos previos o elaborar nuevas ideas, buscar soluciones y llevarlas a la práctica. Además, la capacidad de analizar posibilidades y limitaciones, conocer las fases de desarrollo de un proyecto, planificar, tomar decisiones, actuar, evaluar lo hecho y autoevaluarse, extraer conclusiones y valorar las posibilidades de mejora.

Comporta una actitud positiva hacia el cambio y la innovación. Presupone flexibilidad de planteamientos, comprender los cambios como nuevas oportunidades, adaptarse crítica y constructivamente a ellos, afrontar los problemas y encontrar soluciones en cada uno de los proyectos vitales que se emprenden.

En la medida en que la autonomía e iniciativa personal involucran a menudo a otras personas, esta competencia obliga a disponer de habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo: ponerse en el lugar del otro, valorar las ideas de los demás, dialogar y negociar, asertividad para hacer saber adecuadamente a los demás las propias decisiones, y trabajar de forma cooperativa y flexible.

Se necesitan habilidades y actitudes relacionadas con el liderazgo de proyectos, que incluyen la confianza en uno mismo, la empatía, el espíritu de superación, las habilidades para el diálogo y la cooperación, la organización de tiempos y tareas, la capacidad de afirmar y defender derechos o la asunción de riesgos.

En síntesis, la autonomía y la iniciativa personal suponen ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

Las inteligencias lingüístico-verbales, las lógico-matemáticas, la visual espacial, la musical y la corporal kinestésica estarían conectadas con los conocimientos mientras que las inteligencias colaborativa, existencial, emocional, naturalista y creativa serían, a mi modo de ver, una consecuencia lógica de poseer una inteligencia intrapersonal e interpersonal en buen estado de salud.

Platón, en su obra “El banquete” (Ed. de 1871), afirma: *“el ser humano no es ni un dios ni una bestia, sino mucho menos que lo primero y algo más que lo segundo. Cuando se desconoce esto, o se olvida, el ser humano se cree un dios para sí mismo y se comporta, tristemente, como la peor de las bestias”*.

El adolescente debe de ser consciente de su dignidad y que ésta no depende de sus méritos ni sus capacidades, aunque haya de esforzarse por alcanzarlos, la autoconciencia -eje en torno al cual pivota la dignidad- se fundamenta en la libertad, que es la fuerza mayor que poseemos y sino reparamos en ello y la usamos con decoro podremos concluir que tenemos derecho a todo, sin asumir responsabilidad alguna y tendrá el peligro de convertir cuanto le rodea en mercancía útil. El ser humano, o ama o mide, no existe otra alternativa.

Este concepto de la persona está perfectamente retratado en el **Proyecto Educativo de Centro** del Colegio Montearagón. De hecho, su imagen corporativa ahonda en la dimensión de la persona que posee una dignidad otorgada. Su director, Juan Herminio

Duarte, afirmó en una charla informal a profesores que la educación personalizada, la implicación de los padres, la calidad educativa y la identidad cristiana definen a los colegios de Fomento (y uno de ellos es el Colegio Montearagón) y, en igual medida, la dedicación y el compromiso de sus profesores y profesoras. En Fomento, las personas son el centro del proceso educativo; cada alumna y cada alumno son únicos. Como dice Alex Havard (2007): *“El corazón hace al líder, no su inteligencia o su voluntad, aunque una inteligencia brillante y una voluntad fuerte son una condición sine qua non para el liderazgo”*.

Haciendo nuestra la afirmación de Hesíodo, poeta de la Antigua Grecia: *“la educación ayuda a la persona a aprender a ser lo que es capaz de ser”*, y en ese sentido, el proyecto educativo de Fomento, y de Montearagón, no puede separarse del notable esfuerzo y dedicación por preparar a los alumnos a acceder a un mercado laboral y a un entorno social en igualdad de condiciones y oportunidades. Los alumnos egresados de Montearagón se han de caracterizar por ser personas virtuosas (emprendedoras) y si no fuese así, se habría fracasado estrepitosamente.

4. PROYECTO DE INNOVACIÓN

Conforme avanzaba en este máster he ido cuestionando mi quehacer diario como docente de niños y adultos. Fue durante el prácticum I, a finales del mes de diciembre, cuando surgió la chispa. Decidí hacer una actividad en el colegio donde -a día de hoy- estoy impartiendo actividades extraescolares y así conjugar mis dos pasiones: la docencia y el deporte. El nexo que haría de pegamento sería el emprendimiento. Para enseñar y para el deporte se necesita empuje y rutinas. De motivación y de disciplina se nutre el emprendedor. De resortes y rutinas se debe alimentar aquel que diga que tiene virtudes e inteligencia.

Quería que mi alumnado, a través de esta actividad, tuviera algo tangible en el que apoyar tanta verborrea. Porque no hay nada peor que un sermón sin aplicabilidad o sin sustrato empírico.

Sentí la necesidad de reinventarme, de buscar metas nuevas en el reiterativo -para mí- mundo de las carreras y de las marcas. Quería llegar al tálamo de mi vida deportiva y que el paroxismo de lo extremo azotase las conciencias del alumnado del centro educativo en el que estoy dando las actividades extraescolares (Montearagón) y del centro donde iba a hacer los prácticums II y III (Jesuitas).

Propuse al director del Colegio Montearagón (Anexo 8.1) la realización de un evento que consistiría en que yo iba a darle vueltas a su pista de atletismo de 200 metros de distancia durante 24 horas seguidas. El proyecto aunaba tres finalidades: la **deportiva** (intentar completar 1.000 vueltas o lo que es lo mismo 200 kilómetros), la **formativa** y la de **promocionar** el centro educativo.

Mi alumnado a día de hoy no cursaba la asignatura de IAEE y, en ese sentido, no iban a poder aplicarlo en un proyecto emprendedor que se les pudiera exigir a raíz de haber explicado yo el mío. Pero estaba convencido de poder rescatarlo en el futuro y de ahí que pusiera mucho interés en dejar constancia gráfica y escrita de todos los pasos necesarios en su gestación, preparación y ejecución. Los alumnos debían saber que las ideas se materializan cuando se dedica el tiempo necesario (que suele ser mucho) en pensar en el qué, para quién, cómo, cuándo, dónde, por qué y para qué de un proyecto emprendedor o empresarial.

Tras tres reuniones con el AMPA, en el que les entregué la extensa documentación con la explicación y la previsión de necesidades (Anexo 8.1), y después de haber comunicado eficazmente a las familias a través de una carta (Anexo 8.4) y tras haber hecho uso de redes sociales y comunicado a los medios de comunicación a través de notas de prensa (Anexos 8.3 y 8.5) se celebró en la pista de atletismo del Colegio de 200 metros de longitud la *carrera* de las 24 horas el sábado 23 de marzo de 2019 a las 12 del mediodía.

Indudablemente que esta carrera se salía de todo lo conocido hasta ahora en un centro educativo en Zaragoza, y esta novedad ha sido la que ha llevado a los medios de comunicación (Heraldo, Periódico de Aragón, Aragón radio, Aragón televisión, Onda Cero y Radio Marca) a cubrir el evento con generosidad.

Pero lo que más me interesaba era analizar el efecto de esta actividad en el imaginario de los alumnos, tanto del Colegio Montearagón como de los alumnos de

IAEE del Colegio de Jesuitas donde he hecho los prácticums y en el que, por desgracia, no iba a poder concretar -a través de la creación de su propio proyecto emprendedor- en el futuro. Como docente, quería constatar -y conformarme de momento con eso- los efectos inmediatos de algo extremo y contundente en la educación de los adolescentes y posteriormente aplicarlo a las necesarias técnicas de estudio.

El contexto del alumnado es muy similar en ambos centros. Me interesaba hacer el prácticum en un centro concertado porque los desconocía y, a los efectos que buscamos, los dos colectivos son muy parecidos: de clase media-alta, con una vida acomodada y con muchos caprichos satisfechos. La capacidad de resiliencia es baja -denominador común de muchos adolescentes- porque, una vez que se fueron enterando de mi propósito, los alumnos me decían por los pasillos que estaba loco, que no iba a conseguirlo, que “qué necesidad” tenía en hacerlo. A cada día que pasaba, más me convencía de lo importante que sería para ellos el que alguien se expusiera voluntariamente a este reto y le diera sentido. Pretendía sugerirles que el esfuerzo, la ambición y los sueños se deben de corporeizar y alejarse de los discursos grandilocuentes que no dejan poso.

Esta actividad tiene evidentes componentes actitudinales para los alumnos, ya que podría servir de referencia y de potenciar las virtudes, pero sobre todo me servirá para explicar en el futuro los contenidos de la asignatura de IAEE:

En el bloque 1, cuando al hablar de autonomía personal, liderazgo e innovación, nos referimos a las cualidades personales, al autocontrol y autodisciplina. Al proceso de planificación para alcanzar objetivos. A la relación entre metas propuestas y esfuerzo personal aplicado. A la planificación y la toma de decisiones. A la asunción de responsabilidades. Al trabajo en equipo y la diversidad de roles. A las sinergias y a las habilidades sociales de comunicar, resolver conflictos y búsqueda de alternativas. Análisis del entorno y su posterior adaptación.

En el bloque 2, en cuanto a que la actividad de las 24 horas fue un proyecto empresarial a pequeña escala. Tuvo su parte de creatividad, de generación de valor, de beneficios sociales e incluso económicos. Hubo un plan de comercialización, se estudiaron los recursos necesarios y la viabilidad. Hubo que generar documentos

administrativos básicos y hubo una responsabilidad social corporativa y de cuidado del medio ambiente.

En el bloque 3, dedicado a las finanzas, el evento se le podría explicar a los alumnos que tenía que salir con coste cero para el colegio. Que los gastos de luz por la noche y del pago a los Jueces de la Federación irían por cuenta del AMPA. Que no hizo falta ningún servicio financiero ni préstamos.

Por eso, a raíz de la actividad, los tutores de los colegios vieron adecuado que utilizase varias sesiones para visionar los vídeos y tener una charla posterior en la que les expusiese la organización y logística (ver Anexo 8.2) y la repercusión en los medios de comunicación (Anexo 8.6) e incluso entre la comunidad atlética (Anexo 8.7). Las horas se pasaban volando y hacían preguntas. La temática estaba relacionada con el emprendimiento porque nos encontrábamos con recursos escasos y con la urgente necesidad de tomar buenas decisiones. Dedicamos los últimos 20 minutos a cumplimentar un cuestionario con la finalidad de que me sirviese de estudio de campo.

Este es el **CUESTIONARIO** que les pasé en clase (después del visionado de estos dos vídeos):

<https://www.youtube.com/watch?v=dYw3DAFV7iw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3otneq6TK8>

1. ¿Qué palabras te sugiere este vídeo?

Escríbelas (con un máximo de 20) y de entre todas, rodea con un círculo las 5 palabras que creas más representativas.

2. Elige una, de entre las siguientes destrezas. La que consideres más importante y rodéala:

concentración

confianza

audacia

tranquilidad

¿Te ha faltado alguna? ¡Añádela!

3. ¿Qué aspecto te parece más importante para superar este reto? Rodéalo.

Entrenamiento

Motivación

Experiencia

4. Es importante la labor del equipo. Elige la palabra que mejor defina la ayuda que ha recibido el corredor:

Compañía

Lealtad

Generosidad

Amistad

Fiesta

5. ¿Te parece **inspirador** este reto o una **locura** sin sentido?

_____.

Explica el porqué.

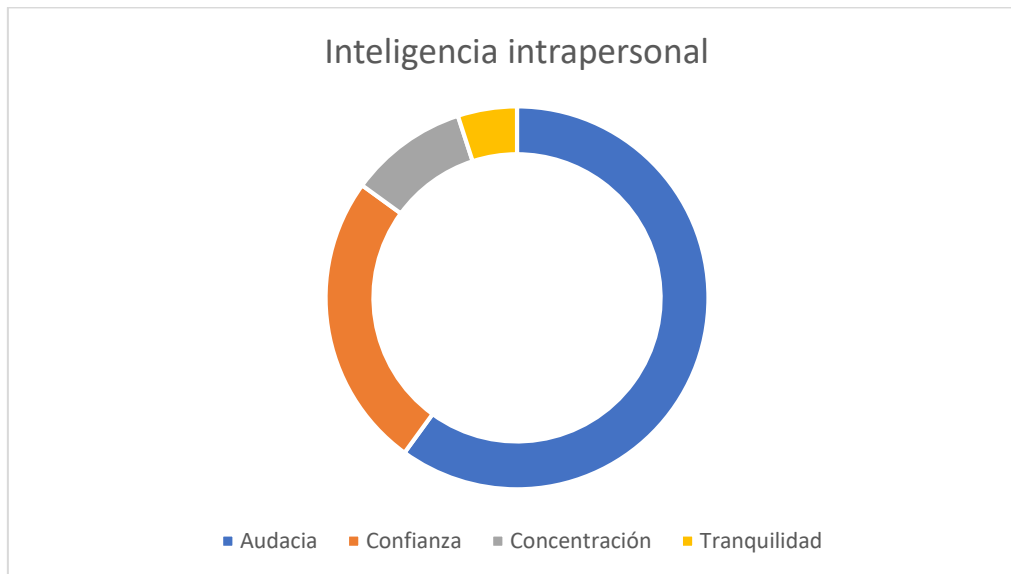
Los resultados de la encuesta fueron los siguientes:

A la primera pregunta, las veinte palabras que con más frecuencia aparecieron en los cuestionarios fueron:

| | | | |
|--------------|---------------|-----------|--------------|
| Esfuerzo | Concentración | Ánimo | Tranquilidad |
| Alegría | Confianza | Fortaleza | Emoción |
| Compañerismo | Resistencia | Valentía | Sueños |

| | | | |
|------------|-------------|-------------|------------|
| Lealtad | Inspiración | Generosidad | Audacia |
| Sacrificio | Voluntad | Pasión | Constancia |

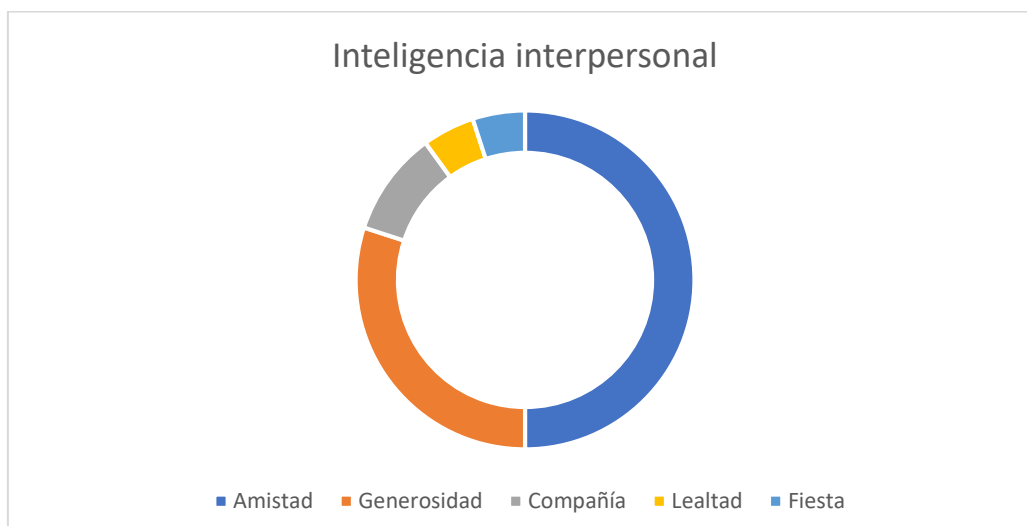
De entre las destrezas planteadas, los alumnos eligieron la Audacia en un 60%, la Confianza en un 25%, la Concentración en un 10% y la Tranquilidad en un 5%.



Añadieron estas otras destrezas: atrevimiento, positividad, capacidad, preparación, perseverancia y entrenamiento.

Atendieron al aspecto actitudinal en un 80% (motivación), mientras que la experiencia (12%) y al entrenamiento (8%) le concedieron un lugar menos relevante.

En cuanto al aspecto relacional o interpersonal, los resultados fueron los siguientes:



Un 50 % para la amistad, 30% para la generosidad, un 10% para la compañía y un 5% tanto para la lealtad como para la fiesta.

El 85% de los encuestados dijeron que este evento fue inspirador, mientras que al 15% restante le pareció una locura. Los motivos para afirmar una cosa y la contraria fueron de lo más variopintas y en resumen se podría decir que la imaginación de las personas supera con creces la visión chata y acomodada de la vida adulta

Después de esta sesión, y ya ambientados en el manejo de las virtudes, utilicé la siguiente clase para darles un decálogo del buen estudiante (Anexo 8.8), que tenía el título: **DE LA MEDIOCRIDAD A LA EXCELENCIA HAY MUY POCO. *Del suspenso al aprobado, y de la mediocridad a la excelencia, hay sólo dos o tres puntos.***

Y después de haberlo hablado por grupos de 3 durante diez minutos, se puso en común en clase a través de un portavoz. Al final de la sesión les di este cuestionario para que lo completaran en casa individualmente:

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Marca con una cruz la casilla correspondiente, de 1 (nunca) a 5 (siempre)

| Área de actitudes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| ¿Tengo una visión de conjunto de cada asignatura que estudio? | | | | | |
| ¿Estudio para aprender, y no para sacar buenas notas? | | | | | |
| ¿Estudio desde el primer día de curso? | | | | | |
| ¿Estudio todos los días? | | | | | |
| ¿Tengo un horario fijo de estudio? | | | | | |
| ¿Olvido lo que he estudiado después del examen? | | | | | |
| ¿Dedico tiempo a estudiar aunque no me lo manden en clase? | | | | | |
| ¿Realizo actividades adicionales a las que manda el profesor? | | | | | |
| ¿Busco el mejor momento del día para estudiar? | | | | | |
| ¿Dedico más tiempo a las asignaturas que me cuestan más? | | | | | |

| | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| ¿Termino las tareas que empiezo? | | | | | |
| ¿Adapto mi manera de estudiar en función de cada asignatura? | | | | | |
| ¿Pienso durante el estudio en otras cosas? | | | | | |
| ¿Mantengo el silencio durante mi estudio? | | | | | |
| ¿Interrumpo el tiempo de estudio previsto? | | | | | |
| ¿Aprovecho las clases en el colegio? | | | | | |
| ¿Recuerdo el contenido de una clase cuando ha terminado? | | | | | |
| ¿Encuentro motivos para estudiar las asignaturas que no me gustan? | | | | | |
| Área de hábitos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ¿Estudio por la noche? | | | | | |
| ¿Escucho música mientras estudio? | | | | | |
| ¿Planifico bien mi estudio, cada semana? | | | | | |
| ¿Tengo que estudiar más el día antes de un examen? | | | | | |
| ¿Planifico y entrego a tiempo los trabajos de clase? | | | | | |
| ¿Llevo las asignaturas al día? | | | | | |
| ¿Tomo apuntes en clase? | | | | | |
| ¿Son mis apuntes ordenados y limpios? | | | | | |
| ¿Pregunto en clase lo que no entiendo? | | | | | |
| ¿Tengo en el estudio todo el material que necesito? | | | | | |
| ¿Acudo al diccionario cuando no entiendo una palabra? | | | | | |
| ¿Aprendo de los errores que he cometido en los exámenes? | | | | | |
| Área de técnicas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ¿Leo con rapidez? | | | | | |
| ¿Comprendo los textos que leo mientras estudio? | | | | | |
| ¿Soy capaz de extraer las ideas fundamentales de los textos? | | | | | |
| ¿Soy capaz de recordar las ideas centrales de un texto tras leerlo? | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| ¿Soy capaz de expresar las ideas con mis propias palabras? | | | | | |
| ¿Conozco el vocabulario de las asignaturas que estudio? | | | | | |
| ¿Hago esquemas al estudiar? | | | | | |
| ¿Mis esquemas recogen los puntos clave de las lecciones? | | | | | |
| ¿Utilizo la memoria para estudiar? | | | | | |
| ¿Utilizo la lógica para estudiar, relacionando ideas? | | | | | |
| ¿Compruebo los resultados de los problemas? | | | | | |
| ¿Me da tiempo a repasar? | | | | | |

Fuente: Bielsa (2013), Leader Program (Educar en competencias).

Siendo la puntuación máxima de 210 puntos y la mínima de 42, establecí una rúbrica sencilla en el que el suspenso estaría en el intervalo de 42-120, el aprobado entre 121-145, el bien entre 146-174, el notable entre 175-189 y el sobresaliente de 190 a 210 puntos.

5. REFLEXIÓN CRÍTICA

La calidad de la docencia se mide, hay estudios que así lo demuestran, por la formación y calidad del profesorado. Esta iniciativa de correr 24 horas me ha servido de excusa para poder aplicar la teoría a la práctica en cuanto al manejo de las virtudes, las inteligencias múltiples y todo ello gracias a la suerte de tener esa capacidad y que creo que he aprovechado.

Sin duda que está al alcance de muy pocos y no pretendo convertir ni este trabajo ni mi futura docencia en algo meramente deportivo. Cada docente -también los que se dedican a la economía- deberá utilizar sus armas para ser un referente en los adolescentes y despertar su atención. El profesor ha de ir en la vanguardia de sus anhelos. Ha de colocarse en una posición elevada -que no altiva- para hacer de faro amable que esté orientando en sus atormentados años de adolescencia.

Un buen docente tendrá que hacer un estudio pormenorizado de sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades. Sólo con su propio autoconocimiento exhaustivo se podrá ayudar al que no sabe, no puede o no quiere.

La única salida que tuve cuando corrí las 24 horas -que se transformaría conforme pasaban las horas en esperanza- era la posibilidad de emocionar precisamente con lo menos emocionante de la existencia: la repetición.

En la vida, lo experimentamos a diario, se acumulan las tareas monótonas. Los estudiantes también están sometidos a ellas. La continua sorpresa se podría pensar equivocadamente que es la panacea de una existencia más satisfactoria. Si considerásemos que tenemos el derecho a ser habitualmente sorprendidos habríamos fracasado. Siempre lo extraordinario se apoya y tiene sentido en lo ordinario.

Repetir, repetir hasta la saciedad e incluso más allá. Sólo así se llega a la perfección y a lo genuino. Cuando desafiamos a la gravedad sin dejar de someternos a ella, nos liberamos. Seremos animales que viven con un sentido más allá de esta corporeidad que nos tira para abajo. Nuestro destino una vez nacemos es la de avanzar, encontrar un punto hacia el que dirigir nuestra mirada, un horizonte hacia el que encaminar nuestros pasos.

Las metodologías deben de estar encaminadas a la adquisición de competencias. Por ello son tan importantes el aprender a aprender y el aprender haciendo. Así se manifiesta en el Cono de Edgar Dale (1946), en el que permanecen con mayor intensidad y duración las actividades más vivenciales y en las que intervienen más inteligencias.

Lo rutinario de dar vueltas ha devenido en una actividad muy creativa. El estímulo que ha supuesto para el alumnado tiene efectos incalculables. Los alumnos han aprendido muchas cosas: por un lado, todo lo referente al aspecto actitudinal y de virtudes y, por otro, en cuanto a los conocimientos transversales que están en el currículo aragonés, han experimentado un aprendizaje sobre organización y logística, aprovechamiento del tiempo y técnicas de estudio. Una actividad múltiple de encuesta, puesta en común y autogestión del tiempo, recursos y potencialidades útil en cualquier asignatura o tarea de su etapa estudiantil e incluso, sobre todo, en los proyectos o empresas que se les presente en su futuro profesional.

Ya lo decía Baltasar Gracián (1657): *“Nada en el mundo sustituye a la constancia. El talento no la sustituye, pues nada es tan corriente como los inteligentes frustrados. El genio tampoco, ya que resulta ser tópico el caso de los genios ignorados.*

Ni siquiera la educación sustituye a la constancia pues el mundo está lleno de fracasados bien educados. Solamente la constancia y la decisión lo consiguen todo”.

Las inteligencias intra e interpersonales hacen de base al resto de inteligencias. Si una persona tiene un diálogo interno y externo correcto, conseguirá dominar los contenidos que se proponga y cuánto más si son motivantes para él.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO

La prevención de situaciones de riesgo en el entorno escolar tales como la violencia de género, las adicciones, el acoso escolar, la vida sedentaria y sus efectos como la obesidad se consiguen, sin duda, con el esmerado cuidado de las inteligencias intra e interpersonales y que estas, a su vez, están muy influenciadas por las virtudes. Hay una relación directísima entre lo físico y lo mental.

Durante todo el máster se nos ha recordado que los contenidos disciplinares son la excusa para inculcar en el alumnado elementos transversales y valores que harán de ellos el día de mañana unas mujeres y hombres de provecho. Dejar de lado el aspecto actitudinal, concretado en el cultivo esmerado de las virtudes, sería un imperdonable error que no nos podemos permitir.

A raíz de mis 24 horas, la dirección del Colegio Montearagón vio la conveniencia de organizar, usando el mismo concepto, una carrera esta vez por relevos de una hora, con la participación de padres y alumnos y con el objeto de recaudar fondos para becas escolares en barrios más desfavorecidos. Se ha celebrado el 21 de junio -con ocasión de la fiesta final de curso- y se nos encomendó a mí y a la Fundación Carlos Sanz su diseño, organización y promoción.

Se puso en valor la Responsabilidad Social Corporativa a la que un centro educativo deber aspirar, porque unos valores encarnados en proyectos sociales hacen de una entidad educativa un lugar más cercano al entorno.

<http://educamilia.org/educamilia/twenty4becas/>

Más allá de transmitir contenidos conceptuales, una asignatura como IAEE debería ser capaz de generar en el alumno cambios actitudinales como, en mi opinión, los siguientes: aceptación de nuestros defectos, conciencia de nuestra pereza y nuestros miedos. Paciencia en la consecución de nuestras metas (la felicidad no se consigue en directo sino en oblicuo). Generosidad y servicio. Aprendizaje cooperativo. Alegría. Saber reírse de uno mismo. Perdonarse. Dominar el carácter. Dominar la imaginación y huir del perfeccionismo. Autoimagen correcta. Huir de la comparación y ser agradecido. Rectitud de intención. Autenticidad. Cultivar la amistad. Aprender a ser amables. Aprender a descansar. Identificar nuestra dignidad otorgada, que es independiente de nuestros méritos y capacidades.

Me considero un afortunado por haber formado parte, a mis 47 años, de este entramado complejo del máster del profesorado (asistiendo a las sesiones de la Comisión de Garantías por ser delegado) y haber sido de nuevo -durante unos meses- universitario.

7. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS DOCUMENTALES

Bibliografía:

Gardner, Howard (1983): Inteligencias múltiples. Buenos Aires: Paidós, 1983. ISBN 84-493-1806-8.

Gardner, Howard (2010): La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Paidós. p. 53. ISBN 978-84-493-2418-5.

Han, Byung-Chul (2017): La sociedad del cansancio. Editorial Herder, p.50

Platón (1871): El banquete. Obras completas. Ed. Patricio de Azcárate, tomo 5, Madrid.

Havard, Alex (2007): Liderazgo Virtuoso: una agenda para la excelencia personal.

Gracián, Baltasar (1657): El criticón. Edición de Santos Alonso, Madrid, Cátedra (Letras Hispánicas, 122), 1980 (1984, 2.ªed.). ISBN 84-376-0257-2.

Seliman, Martín (2002): La auténtica felicidad. B de bolsillo. Ediciones B.

Kuppers, Víctor (2016): Vivir la Vida con Sentido. Solo se vive una vez, pero una vez es suficiente si se hace bien. Ed. Plataforma actual.

L'Ecuyer, Catherine (2012): Educar en el asombro. Plataforma editorial, 17ª edición.

Ausubel, OP, Novak, JD y Hanesian, H (1983): Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas, 2ª ed.

Lorda, Juan Luis (2017): Para ser cristinano. Editorial Rialp. Edición 2017.

Morín, Edgar (1999): Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Unesco.

Manglano, José Pedro (2016): Santos de copas. Editorial Creo.

Bielsa Pardina, José María y colaboradores (2013): Leader Program (Educar en competencias).

Referencias documentales:

<https://www.elmundo.es/espana/2019/04/30/5cc74c5e21efa00c278b458c.html>

https://www.elconfidencial.com/sociedad/2019-04-29/santander-futuro-personas-cerebro-emocion-aprender-bra_1964982/

<https://www.bbva.com/es/quienes-millennials-generacion-unica/>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/como-aprendemos-modelos-estilos-de-aprendizaje/85335.html>

<http://www.joseantoniomarina.net/articulo/la-motivacion/>

<https://online.ucv.es/resolucion/programa-de-asertividad-y-habilidades-sociales-pahs-por-ines-monjas-casares/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2019/05/15/practice-makes-perfection/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2019/02/27/la-voluntad/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2019/01/23/carino-y-exigencia/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2018/08/08/nada-gana-a-la-pasion/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2018/06/13/vender-el-producto/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2016/11/16/el-coste-de-oportunidad/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2017/01/25/el-coaching-deportivo/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2017/05/24/el-valor-de-la-repeticion/>

<https://aprendeacorrer.wordpress.com/2019/01/16/el-valor-de-lo-anodino/>

<https://www.tendencias.com/psicologia-1/si-haces-deporte-ganas-puntos-a-la-hora-de-encontrar-un-trabajo-el-que-sea>

http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

<https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-confucio>

8. ANEXOS

8.1. Propuesta al colegio

ORIGEN

Llevo dos años en los que he dado infinidad de vueltas a la pista de atletismo del Colegio Montearagón. Desde el primer día que llegué al colegio tuve claro que -si quería que los alumnos, profesores y padres corrieran- tenía que empezar dándoles ejemplo.

En unas de estas vueltas, en las que dejas tu mente vagar en mil y un pensamientos, allá por el mes de diciembre de 2018, surgió la idea como si fuera un chispazo.

Hace un año tuve la suerte de apadrinar la Babyolimpiada y le di vueltas al porqué de mi nombramiento. Sin duda que muchos olímpicos y personas notorias en el deporte llegaron a ser padrinos o madrinas porque se les presuponía que poseían mérito y capacidad. Cuando logras un objetivo deportivo notorio para la sociedad es que has demostrado una capacidad superior a otros y que has puesto todo tu empeño (mérito) para conseguirlo.

En mi caso -corredor popular- ¿por qué se me dijo de apadrinar este evento? ...sólo me venían pensamientos sobre el mérito.

Por eso digo que este reto ha surgido de una manera natural. Soy de los que me gusta que no me lo cuenten y experimentarlo por mí mismo. Necesito retos nuevos y desafíos extremos. Las distancias largas son mi patria, es donde más seguro me encuentro, porque la mente se convierte en el factor determinante para hacer posible un imposible. El ultrafondo se ha hecho destino.

Será que debuté en la Maratón en 1989 cuando sólo tenía 18 años. Será que en el 2004 hice el récord de Aragón de 100 kilómetros en Santander en 8 horas y 32 minutos. Será que un día me fui corriendo de Zaragoza a Huesca por la noche y que he hecho 80 maratones. Será que desde 2013 -al cumplir 42 años- y hasta el día de hoy, celebro todos los años mi cumpleaños recorriendo en kilómetros el equivalente a mi edad en el Parque Grande de Zaragoza convocando por redes a mis atletas y amigos para que den junto a mí las vueltas que quieran, en un circuito idéntico de 1.485 metros.

También tendrá que ver que este año estoy cursando en la Universidad de Zaragoza el Máster del Profesorado para ESO y Bachiller y está el aprendizaje en el ojo del huracán de mis pensamientos como futuro docente y que mis alumnos de extraescolares ocupan muchos de mis desvelos.

En cualquier caso, este hito (locura para unos cuantos) quiero que sirva para premiar mi larga trayectoria deportiva, para premiar a mis atletas a los que, sin tener que rendir cuentas, quiero que se sientan orgullosos de sentirse liderados por un corredor con

sueños. El día 23-24 de marzo debe ser una fiesta a la que querría invitar a todos los amantes del Correr, del deporte de los deportes.

OBJETIVOS

1 Formativo: Que los alumnos perciban el deporte como elemento transformador de un proyecto personal y vital. Las virtudes implicadas en un reto de estas características son evidentes Y el trasfondo de lo aparentemente inútil.

¿Por qué y para qué hacer cosas costosas cuando el beneficio no es inmediato? Si lo que nos empuja a hacerlo no es ni mucho menos la comodidad y tiene que ver con el crecimiento interior, el esfuerzo y sacrificio voluntario seguro que compensa y es valioso con una intención recta.

Juan Romero quiere realizar este reto para arraigar el correr en la comunidad educativa de Montearagón: alumnos, padres y profesores. Hacer *algo* que quede como un hito y pase a formar parte del patrimonio inmaterial del colegio.

2. Promoción: Que el colegio Montearagón se vea beneficiado por la publicidad y presencia en los medios de comunicación.

Este evento está pensado para que tenga trascendencia y se pueda dar publicidad y promoción a Montearagón. Se informará con tiempo a los Medios de comunicación: Aragón Televisión, TVE, Heraldo y Periódico de Aragón. Se pondrá en conocimiento de la Presidenta de la Federación Aragonesa de Atletismo porque para que sea récord de Aragón se tendrá que contar con jueces de la Federación. Y eso conlleva un coste que habrá de ser estudiado y, en su caso, aprobado.

Se anunciará en las redes sociales del colegio Montearagón. Se informará a las familias, a través del A.M.P.A., por considerar que es un acontecimiento singular que refuerza la educación recibida y que se basa en las virtudes y valores de las que el atletismo está íntimamente conectado.

3. Deportivo: Dar 1000 vueltas (200 kilómetros) -o más- a la pista de 200 metros del colegio en 24 horas. Si la vuelta la hago en 1 min 26 segundos (de media) se conseguiría este reto.

Se utilizarán las calles EXTERIORES (3 y 4) para que los alumnos, familias y amigos que lo deseen puedan acompañar al corredor las vueltas que quieran o puedan durante las 24 horas. La calle 1 y 2 se reservarán única y exclusivamente para uso del atleta.

PROPUESTA

Que el ultrafondista y coordinador de atletismo del colegio Montearagón, Juan Romero Sebastiá, haga el récord de Aragón de 24 horas corriendo. Se realizará en la pista de tartán que el colegio posee -de 200 metros de cuerda- Ojalá un mínimo de 200 kilómetros en idénticas vueltas.

(El actual récord está en 193 kilómetros realizado por Jesús Gómez *pero* en una pista de 400 metros).

La fecha en la que se realizaría este evento sería el **SÁBADO 23 DE MARZO** a las 12 horas del mediodía y finalizaría el **DOMINGO 24** también a las 12 del mediodía.

PROCEDIMIENTO

Sería necesario que los partidos de fútbol-8 -programados para el sábado día 23 de marzo- se cambien de fecha. Se hablará con Alberto López para que coordine los aplazamientos en su caso.

Se necesitará luz eléctrica por la noche de los focos del campo de fútbol de sólo un lateral (para no molestar al vecindario) y la llave del callejón para dejar el paso a personas que asistirán al corredor (John Jairo).

Habrà una persona responsable de coordinar todo el dispositivo: el profesor de Educación Física del colegio.

Permitir el uso del baño del recreo de los de primaria.

Habrà personal de apoyo del grupo de entrenamiento de aprendeacorrer.com, (8 turnos de 3 horas, con 3 personas en cada turno)

Se distribuirán el trabajo en periodos de una hora. Uno de ellos se encargará de contar las vueltas (escribiendo en la planilla de papel y moviendo el cartel cuentavueltas) para que así cualquier persona que acuda al evento pueda saber puntualmente en qué vuelta concreta se encuentra el atleta. El otro estará pendiente de la comida y bebida del atleta, y el tercero pendiente y con custodia de la llave del baño y de las incidencias que puedan surgir.

Al lugar (carpa) donde se encuentren estos tres miembros sólo podrán estar ellos y será un lugar en el que reinará la seriedad. Es decir, muy pendientes de mirar al atleta y de preservar su integridad física y moral.

El AMPA establecerá un cordón de seguridad para la integridad del reto en el momento que lleguen los participantes de la carrera solidaria, sobre las 11 de la mañana y, por tanto, en la última hora.

Tareas:

1. Se barrerá antes de empezar la calle 1 y 2 para eliminar la goma del sintético.
2. Registro gráfico del evento. Video y fotografías para realizar posteriores charlas experienciales, motivacionales y formativas.
3. Cumplir el planning de comidas y bebidas. Estar a lo que pida el atleta.

Cada 25 vueltas, alimento sólido. Cada 10 vueltas, agua y sales. En principio, tres masajes: a las 17 horas, a las 22 horas y a las 8 horas.

4. Atentos al contador de vueltas (será aprox cada 80 segundos) y a cumplimentar en papel el paso de las vueltas.
5. Libreta para anotar mis pensamientos. Registro peso y tiempos de paso. Rutinas de alimentación y bebida.
6. Cuidarme, mimarme.
7. No permitir jugar a la pelota en el recinto ni dejar entrar en carpa. Una especie de Sancta Sanctorum. El baño de primaria será para uso exclusivo del atleta durante las 24 horas.

8. Silla con toalla, la mayor de comodidades para el atleta.

MATERIAL

Carpa, mesa, sillas, manta, camilla de masajes, báscula. Ropa: manta, calcetines secos, zapatillas, pantalón, cortavientos, guantes, gorro. Conos y cinta para delimitar la zona de las calles 1 y 2.

Un contador de vueltas (utilizado en competiciones de atletismo).

Un panel informativo de vueltas y distancias.

Un reloj grande, usado en carreras populares.

Catering ofrecido por Cafetería Izas (Porches del Auditorio): 24 botellas de 1.5 litros, 40 sandwich de paté y nocilla, Polvos isotónicos, 2 kilos de plátanos, Chocolatinas, 1 botella de 2 litros de coca-cola, Termo de Café, Caldo de pollo, chocolate caliente, Plato de macarrones. También está prevista la comida y bebida del personal de asistencia en cada uno de los ocho turnos.

Seguro médico gentileza del colegio Montearagón y colaboración con la Universidad San Jorge (USJ) para que los fisios pudieran hacer su labor.

PANEL INFORMATIVO: (A realizar por los alumnos de primaria que están apuntados a la actividad extraescolar de Atletismo).

Conversor vueltas-kilómetros

| | | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|----------------|
| 1 lap | 200 metros | | |
| 2 laps | 400 metros | | |
| 3 laps | 600 metros | | |
| 4 laps | 800 metros | | |
| 5 laps | 1 km | 550 laps | 110 kms |
| 10 laps | 2 km | 600 laps | 120 kms |
| 50 laps | 10 kms | 650 laps | 130 kms |
| 100 laps | 20 kms | 700 laps | 140 kms |
| 150 laps | 30 Kms | 750 laps | 150 kms |
| 200 laps | 40 kms | 800 laps | 160 kms |
| 211 laps | Maratón | 850 laps | 170 kms |
| 250 laps | 50 kms | 900 laps | 180 kms |
| 300 laps | 60 kms | 950 laps | 190 kms |
| 350 laps | 70 kms | 1.000 laps | 200 kms |
| 400 laps | 80 kms | | |

450 laps 90 kms

500 laps 100 kms

Cada vuelta hecha por Juan Romero y también las vueltas dadas por alumnos, profesores, padres y amigos será valorada en x euros, o céntimos de euro para la causa benéfica elegida.

Reglamento de la carrera

1. Cada hora el corredor cambiará el sentido de la marcha.
2. Una vez finalizadas las 24 horas, si el corredor está a mitad de una vuelta, ésta vuelta incompleta no se tendrá en cuenta a la hora de sumar la distancia total.
3. Se permite parar para usar el baño, para beber o comer, o para darse un masaje el atleta las veces que sean necesarias. Todo ello es tiempo “perdido” que va en detrimento de la distancia final total pero no de descalificación.

8.2. Distribución de funciones

El colegio estará abierto de par en par durante las 24 horas.

No hay problema a correr por las calles exteriores de la pista durante las 24 horas. El **coordinador** del dispositivo es **Víctor Martínez Pelegrín** (Teléfono 607 XXX XXX). Está a vuestra disposición para dudas.

Se necesita toda la ayuda necesaria (cuántas más manos mejor) para el montaje y desmontaje.

MONTAJE: sábado de 11 a 12 del mediodía (**Una hora antes** de empezar a correr)

DESMONTAJE: domingo de 12 a 13 del mediodía.

Sólo podrán estar en la carpa (además de Víctor y los jueces de la Federación) las tres personas que están previstas, que estarán identificadas con petos. Una vez finalizada la labor se podrá permanecer evidentemente en el Colegio pero ya fuera de la carpa.

Está prevista comida y bebida para los Jueces y los 24 miembros del dispositivo. Sencilla pero nutritiva (gentileza de **Cafetería-Restaurante IZAS** (Porches del Auditorama))

| | | | | |
|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------------|
| TURNO | SÁBADO DE 12 A 15 | YOLAND | PABLO | PILAR RUIZ |
|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------------|

| | | | | |
|------------|-----------------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1 | HORAS | A BLANES | CASAS | |
| TURNO 2 | SÁBADO DE 15 A 18 HORAS | JESÚS FERRER | PEDRO LÓPEZ | JONÁS GRACIA |
| TURNO 3 | SÁBADO DE 18 A 21 HORAS | JESÚS COLÁS | THAIS PÉREZ | MAR RUEDA |
| TURNO 4 | SÁBADO DE 21 A 00 HORAS | DAVID ROBA | CRISTINA PAZ- PEÑUELAS | MAURICIO LINARES |
| TURNO 5 | DOMINGO DE 00 A 03 HORAS | MARIAN O FAGO | JOSÉ MANUEL LOSHUERTO S | TXUS TIL |
| TURNO 6 | DOMINGO DE 03 A 06 HORAS | MARIUS COROIAN | IÑAKI LARRAYA | DAVID MARÍN |
| TURNO 7 | DOMINGO DE 06 A 09 HORAS | PEDRO NOGUER A | LESMES POVEDA | EUGENIE VAN EKERIS |
| TURNO 8 | DOMINGO DE 09 A 12 HORAS | RUBÉN SARASA | AINHOA BARTUMEU S | ANA LISO |

Las **funciones** de las 24 personas que se han distribuido en los 8 turnos -de 3 horas cada turno- serán las siguientes:

1. Mantener las calles 1 y 2 de la pista libres de personas o de obstáculos. Preservar la integridad física del corredor. Impedir, en su caso, el uso del balón en el recinto y que nadie se introduzca en el campo de fútbol de césped artificial.
2. Obligar a comer y beber al atleta. Seguir el plan previsto de comidas y bebidas. Tener preparadas las botellas con sales y agua, los sándwiches de paté y nutella, la pasta o los plátanos. Calentar caldo.

Cada 50 vueltas: sólido

Cada 10 vueltas: líquido

3. Apuntar el número de vueltas en cada hora. Ir moviendo el marcador de vueltas (vuelta a vuelta y de cara a informar a los que vayan llegando al colegio a correr o curiosar).
4. Avisar al atleta del cambio de sentido (que será cada hora).
5. Estar pendientes de las necesidades del atleta (abrigo, cambio de ropa, botiquín, acompañar al baño o lo que surja). Hacerle sentir que está acompañado sin agobiarle.

El 23 de marzo el sol se pondrá a las 19.45 y el día 24 saldrá a las 6.32.

Durante las 24 horas habrá 13 horas 13 minutos de luz solar y 10 horas 47 minutos de oscuridad.

Para las horas de oscuridad habrá iluminación eléctrica.

8.3. Web corporativa: entrevista

<https://www.fomento.edu/montearagon/ataque-al-record-de-arag%C3%B3n-las-24-horas-de-montearag%C3%B3n>

8.4. Carta informativa a las familias

En Zaragoza, a 15 de febrero de 2019

Queridas familias,

Como ya sabéis, el domingo 24 de marzo se celebra la Décima edición de la Carrera Solidaria, y, con la idea de dar más realce a este acontecimiento y como excelente preámbulo, **Juan Romero**, Ultrafondista y Coordinador de Atletismo y entrenador del grupo de padres del colegio, intentará batir el récord de Aragón de **24 horas corriendo**.

Este récord intentará lograrlo en la pista de atletismo de 200 metros del colegio Montearagón y dará comienzo el **sábado 23 de marzo** a las 12 del mediodía y terminará a las 12 del mediodía del domingo 24 de marzo, coincidiendo con la fiesta de la carrera solidaria.

El objetivo es dar el máximo de vueltas y llegar a los 200 kilómetros o lo que es lo mismo, alcanzar las 1.000 vueltas.

Hay otros dos objetivos que consideramos importantes:

Uno sería la de que los alumnos perciban el deporte como elemento transformador de un proyecto personal y vital. Las virtudes implicadas en un reto de estas características son evidentes. Y en el trasfondo de lo aparentemente inútil.

Otro, que el colegio, las familias y la Fundación Proliena se vean beneficiados por la promoción que supone este evento.

El AMPA os invita a todos: Alumnos, Alumni, familias y profesores a acompañar al atleta en su reto.

Vuestra manera de participar será corriendo o andando por las dos calles exteriores de la pista de atletismo; puesto que el corredor no deberá de recibir ninguna ayuda externa.

Juan Romero tiene claro cuál es su reto. ¿Cuál es el tuyo? ¿Cuántas vueltas crees tú que puedes hacer?

Próximamente, daremos más información de la carrera: dorsales, recorrido y cómo colaborar con el reto de Juan Romero, también de manera solidaria.

¡Os esperamos!

Juan Romero Sebastía

Presidentes AMPAS Colegio Montearagón y Sansueña

8.5. Nota de prensa: prensa, radio y televisión.

El ultrafondista Juan Romero intentará batir el récord de Aragón de 24 horas corriendo.

El ataque al record tendrá lugar entre los días 23 y 24 de marzo en la pista de atletismo del Colegio Bilingüe Montearagón. El objetivo es recorrer 200 kilómetros en 24 horas seguidas.

Zaragoza, 15 de marzo de 2019. Desde las 12:00h del mediodía del sábado 23 de marzo, hasta las 12:00h del domingo 24, el ultrafondista Juan Romero Sebastía intentará batir el récord de Aragón de 24 horas seguidas corriendo.

El objetivo consiste en realizar 200 kilómetros en la pista de Atletismo del colegio Montearagón, de 200 metros de longitud. El atleta deberá de dar 1.000 vueltas para completar esa distancia en los 1440 minutos disponibles.

Está previsto que el público acompañe en el reto dando vueltas simultáneamente por las calles exteriores habilitadas al efecto.

El ataque al reto está siendo preparado con todo detalle por su equipo técnico, lo que supone prever la alimentación (ese día ‘quemará’ entre 6.000 y 8.000 calorías), logística, ropa y calzado de repuesto, servicio de fisioterapia y médico, jueces, señalética, etc.

Juan Romero Sebastía es especialista en Técnica de Carrera, entrenamiento, nutrición y psicología competitiva, y licenciado en Derecho. Romero ha participado en suelo aragonés en unas **250 medias maratones, 80 maratones y 3 carreras de 100 kilómetros siendo en la primera de ellas donde consiguió el récord de Aragón en el año 2004**. Actualmente es entrenador y asesor de corredores populares y coordinador de Atletismo del Colegio Bilingüe Montearagón de Zaragoza, así como autor del blog aprendeacorrer.com. Desde 2013 Romero celebra su cumpleaños en el Parque

Grande de Zaragoza, corriendo el equivalente a su edad en kilómetros. Ahí la vuelta es de 1.485 metros y este año le “tocarán” 48 kilómetros.

24 HORAS CORRIENDO: ATAQUE AL RECORD DE ARAGÓN

FECHA: Sábado 23 y domingo 24 de marzo de 2019 (De 12:00h del mediodía a 12:00h)

LUGAR: Pista de atletismo del Colegio Montearagón. Pso. Reyes de Aragón 21, Zaragoza 50.012

Para más información:

Ramón Jimeno (Comunicación-Colegio Bilingüe Montearagón)

976 56 22 67 / 660 57 25 58

rjimeno@fomento.edu

Colegio de Fomento Montearagón

GSuite for Education© by Google©

8.6. Plan de medios: el resultado

HERALDO DE ARAGÓN: publica viernes 22/03

EL PERIÓDICO DE ARAGÓN – publica jueves 21/03 online+papel

https://www.elperiodicodearagon.com/noticias/deportes/juan-romero-ataca-record-24-horas-corriendo_1350248.html

RADIO MARCA. Entrevista en directo 21/03 13.45

ARAGÓN RADIO – entrevista viernes 22/03

ARAGÓN TV – ARAGÓN EN ABIERTO- 24/03

- Graba en colegio 11:30h
- Por la tarde en plató 17:45h maquillaje + 18.00h entrevista

Quizás entrevista ONDA 0

Deportes

LUNES
25 DE MARZO DEL 2019

el Periódico de Aragón 37

UN RETO GIGANTESCO

A las puertas del cielo

El fondista Juan Romero no batió la plusmarca aragonesa de 24 horas corriendo en el colegio Montearagón. Tres centenares de personas le animaron al llegar a la meta tras dar 861 vueltas

R. MARTÍ
@aragonperiodico.com
ZARAGOZA

No hubo milagro en el colegio Montearagón. El reto imposible fue imposible para Juan Romero. El ultrafondista de 47 años intentaba batir la plusmarca aragonesa de las 24 horas en pista de Jesús Gómez con 193 kilómetros por lo que su desafío era correr 200 kilómetros totalizando mil vueltas a la pista. Pero el corredor del Running Zaragoza se quedó a las puertas del cielo. En el momento en el que el reloj marcaba las 24 horas a las doce de la mañana se encontraba a cien metros de completar las 862 vueltas.

Fue una película con un final agri dulce porque no tuvo opción de completar tal desafío. Pero tuvo muchas satisfacciones. Venía con un historial que asustaba. Un total de 250 medios maratones, 80 maratones y tres carreras de 100 kilómetros. El colegio se volcó. Romero empezó a correr con brío en la pista de tartán de 200 metros. Los peores momentos los vivió por la noche. Y cuando quedaban dos horas para acabar ya no pudo más y se puso a andar.

Le acompañaban por fuera de la pista un grupo de una docena de corredores de su grupo de entrenamiento. Y en la última media hora se le unieron un centenar de participantes de la carrera solidaria del colegio. Se



► Exhausto ► Romero, al paso por la vuelta 836, animado por un buen número de personas.

vivieron escenas berlanguianas como cuando a falta de diez minutos para acabar una periodista con su cámara se puso a correr al lado para entrevistarle.

Los diez últimos minutos fueron un espectáculo. «¡Todos somos Juan!», exclamaban tres centenares de personas enardecidas en la línea de meta. Y el héroe llegó casi a meta levitando de la emoción con los confetis del grupo de populares que entrena. Los primeros abrazos fueron para sus hijas Blanca y Paula y para su novia, Marina. «Cuando nos lo dijo pensamos que era una locura, pe-

ro era el más indicado para hacerlo porque es super ambicioso. Lo ha acabado, que es lo que importa. Lo más difícil era llevar la mente. Ahora intentaremos hacer un 10K», decía Blanca. Las hijas ayudaron a montar las carpas, la comida, preparar la ropa de Juan e incluso corrieron. «También hemos llevado las vueltas. Por la noche vinimos un ratito. Cuando le quedaban dos horas estaba hecho. Por la mañana con la llegada de toda la gente le ha dado un subidón y ha conseguido terminar», apuntaba Paula. El colegio siempre le apoyó.

«He venido a animar como uno más con mis siete hijas. Cuando se tiene ilusión y se pone esfuerzo se puede soñar grande. Y Juan es un tío grande», decía emocionado Juan Herminio Duarte, el director del centro.

Y después Juan se dirigió emocionado a sus incondicionales. «Ahora carecemos de la cultura del esfuerzo en nuestra sociedad y en este colegio todos trabajamos para fortalecer a los niños en la cultura del deporte. La finalidad de este desafío es hacer que los niños se superen», finalizó el héroe de Montearagón. ■

ATLETISMO

Sábado y Miró se llevan el Cross de Pedrola

EL PERIÓDICO
ZARAGOZA

La localidad zaragozana de Pedrola albergó uno de los últimos crosses de la temporada. La prueba tiene una gran tradición, ayer alcanzaba su XXVIII edición y se disputó en la zona polideportiva. Los ganadores fueron dos atletas de gran nivel, en la categoría femenina Raquel Miró, del Añarbe de la Rioja, y en hombres el veterano Alberto Sábado, del Stadium Casablanca.

La prueba contó con un recorrido llano de 4.300 metros de longitud de tierra y de hierba y se celebró en una mañana soleada y calurosa. Alberto Sábado cumplió con los favoritismos y se fue mediada la prueba de sus máximos enemigos, Walid Zbiba y José Antonio Tello, ambos del Alcampo Scorpio. Raquel Miró ganó sin problemas a sus enemigas. La atleta de Andrés Moreno fue siempre en cabeza y dejó segunda a Isabel Linares (Scorpio) y tercera a Lorena Sisamón (Zenit La Maña). ■

TRIATLÓN

El Stadium y el Saltoki ganan en María de Huerva

ATLETISMO



Juan Romero, en un entrenamiento en la pista de atletismo del colegio bilingüe Montearagón. OLIVER DUCH

24 horas corriendo por un récord

REPORTAJE

El ultrafondista Juan Romero intentará este fin de semana, en la pista del colegio Montearagón, recorrer 200 km -1.000 vueltas- para batir la plusmarca de 2014 (193 km)

Cuenta el atleta Juan Romero en su currículum: «Nada más cumplir los 18 años quise probar las sensaciones de lo excesivo y desde entonces no he parado». Lo suyo es correr. Correr por el placer de correr. Un gusto contagioso: porque todo aquel que conoce a Juan Romero acaba calzándose las zapatillas y lanzado a la carrera. En su Valencia natal culminó su primer maratón (en 1989), y zancada a zancada llegó a Zaragoza, donde encontró (en 1995) su espacio personal y el entorno para crecer haciendo lo que más le gusta. Siempre se ha sentido atrapado por las largas distancias, acumular kilómetros en las piernas en pruebas de máxima exigencia física y mental. Siempre fiel a una frase que «condensa» su ideario: «Lo contrario de vivir es no arriesgarse». A partir de aquí empezó a dar forma a un proyecto que tiene todos los ingredientes para calificarlo de «excesivo». El fondista se ha propuesto estar 24 horas corriendo sin parar. El ambicioso reto, que quiere acompañarlo de la palabra récord, será este fin de semana en las instalaciones del colegio Montearagón. Una pista de atletismo con una cuerda de 200 metros a la que dará 1.000 vueltas. En total, 200 kilómetros en 1.440 minutos disponibles. A las 12.00 de la ma-

HA DICHO

Juan Romero
ATLETA

«Lo que más me preocupa, además del físico, es la cabeza. Para perseverar en las vueltas hacen falta tres cosas: fortaleza, humildad y amor»

«Mi objetivo: educativo y formativo de cara a los alumnos y de promoción del colegio (Montearagón). Y personal: tengo que demostrar que me gusta correr y que hago esto de forma voluntaria porque disfruto»

ñana del sábado se dará la salida y... «la sensación conforme se acerca la fecha es decir dónde me he metido, pero la ilusión me empuja». El fin: romper con el registro aragonés en poder del zaragozano Jesús Gómez -193 kilómetros-, de diciembre de 2014 y realizado en el complejo de Can Dragó en Barcelona.

Cuenta el atleta Juan Romero, al tratar de hacer entender el por qué de su descomunal desafío, que lo hace para buscar «un revulsivo». «Desde hace dos años soy coordinador de atletismo en Montearagón. Desde el primer día me di cuenta de que si queríamos cambiar la dinámica, pasar del fútbol al atletismo, había que dar ejemplo. Los niños tenían que verme correr y que se preguntaran qué hace un personajillo girando y girando en la pista», explica el deportista, especialista en técnica de carrera, entrenamiento, nutrición y psicología competitiva, además de licenciado en

Derecho y estudiante de Máster en Profesorado. «Creo que tengo un tema docente escondido que me gusta enseñar... Si juntamos las dos cosas, está claro mi objetivo: educativo y formativo de cara a los alumnos y de promoción del colegio. Y personal: tengo que demostrar que me gusta correr y que hago esto de forma voluntaria porque disfruto», añade.

Gestionar la monotonía

Asume Juan Romero que la tarea no va a estar exenta de dificultades. Su dilatada experiencia como corredor de pruebas de ultrafondo supone un plus a la hora de saber gestionar las emociones, la monotonía... «Lo que más me preocupa, además del físico, es la cabeza. Cuando las carreras han sido muy sufridas, duras, con más inconvenientes, me he visto más fuerte. Para perseverar en las vueltas hacen falta tres cosas: fortaleza, humildad -porque va a haber momentos feos por la noche y habrá que aceptar la imperfección en forma de fatiga y dolor- y amor. Ojalá que la gente que me vea correr diga: 'Está haciendo algo que le gusta', desarrolla Romero, que ha participado en suelo aragonés en 250 medios maratones, 80 maratones y tres carreras de 100 kilómetros, siendo en la primera de ellas -en Santander- donde consiguió el récord de Aragón en 2004. Un recuento que está escurrosamente registrado desde entonces. «Sigo apuntando con boli y papel los kilómetros y tiempos. En los últimos diez años llevo en las piernas 35.430 kilómetros y en 2018 hice 4.367», detalla Romero.

El ataque se ha preparado con detalle por su equipo técnico, con su fisio Toño Ortín y el profesor

de educación física de Montearagón Víctor Martínez coordinando el dispositivo: la alimentación -ese día 'quemará' entre 6.000 y 8.000 calorías-, logística, ropa y calzado de repuesto, servicio médico, jueces de la Federación Aragonesa... «Tengo un grupo de entrenamiento y un blog (aprendeoacorrer.com) donde plasmo mis inquietudes. Mandé un mensaje para saber quién querría acompañarme y los primeros turnos que se cubrieron fueron los de la noche. Estarán tres personas identificadas, cada tres horas, para ayudarme en lo que surja. Estoy muy agradecido por la respuesta. Ese día la oscilación térmica será de 23 grados de máxima y cinco de mínima. Hay interrogantes, no sé cómo se va a desarrollar», afirma.

Si que ha hecho un cálculo del ritmo que tiene que llevar para que el domingo, a las 12.00, culmine con éxito su hazaña: «Habría que hacer 1 minuto 26 segundos por vuelta, un poco lento. Al principio iré más deprisa, por las paradas que pueda haber, aunque van en perjuicio mío ya que el cronómetro sigue corriendo. Pero no voy a estar pendiente del reloj, sino que voy a ponerme metas cortas. Me guiaré por el sol. Paciencia es la palabra clave», asegura Juan Romero. Montearagón va a instalar un reloj, un cuenta vueltas y un conversor de vueltas a kilómetros. Un último deseo: «Ojalá todos -profesores, alumnos, padres, atletas, compañeros...- se sumen a correr -o andar, que también es perfecto- conmigo esas 1.000 vueltas en turnos y así acompañar mi soledad. La batalla está servida y saldré ganador si consigo llevarlo con alegría».

A. CORTÉS

CICLISMO

Movistar firma un equipo de ensueño para la Volta

El ciclista colombiano Nairo Quintana participará en la próxima Volta a Catalunya, que se disputa del 25 al 31 de marzo, para conformar un «equipo de ensueño» en el Movistar Team junto al vigente ganador de la ronda catalana, Alejandro Valverde, y la promesa local Marc Soler.

TIRO

Pablo Carrera, a la final de pistola de aire del Europeo

El español Pablo Carrera se clasificó ayer para la final de pistola de aire de los Campeonatos de Europa de tiro de 10 metros que se disputan en Osijek (Croacia) al obtener el tercer puesto en la ronda de clasificación. El tirador bilbaíno luchará mañana por las medallas.

PATINAJE ARTÍSTICO

Barquero y Maestu, decimoquintos del mundo

La pareja española formada por Laura Barquero y Aritz Maestu finalizó ayer en la decimoquinta posición de la modalidad de Pares del Campeonato del Mundo de Patinaje Artístico que se está disputando en la localidad japonesa de Saitama.

TENIS

Desvelan el calendario de la nueva Copa Davis

Ayer se desveló el calendario completo de la novedosa Copa Davis de Madrid, que se disputará en la Caja Mágica de la capital española entre los días 18 y 24 de noviembre. Así, la fase de grupos comenzará el lunes 18 por la noche y se seguirá jugando hasta el jueves 21 por la tarde. España debutará en la tarde del martes 19 en la pista central contra Rusia y el miércoles 20 jugará en esta misma cancha frente a Croacia.

GOLF

Nacho Elvira, colider en el torneo de Kuala Lumpur

El español Nacho Elvira y el sudafricano Marcus Fraser, con senda tarjetas de 65 golpes (siete bajo par), colideran el Maybank Championship, del Circuito Europeo de Golf, que se disputa en Kuala Lumpur (Malasia).

ATLETISMO

Juan Romero, a una zancada del récord

ZARAGOZA. 24 horas, 1.000 vueltas a la pista de atletismo del Colegio Montearagón y 200 kilómetros como meta por delante. Ese ha sido el reto, que podría acabar hoy a las 12.00 en nuevo récord, atacado por el ultrafondista Juan Romero, natural de Valencia y afincado en Zaragoza desde 1995.

Ayer, a las 12.00 en las pistas de atletismo del complejo docente, el disparo de salida indicó el comienzo de la hazaña, que se cerrará con una nueva plusmarca aragonesa en posesión hasta hoy del zaragozano Jesús Gómez, con un registro de 193 kilómetros en los 1.440 minutos



Juan Romero, ayer en el Colegio Montearagón. ARÁNZAZU NAVARRO

disponibles. «Estoy fuerte. Las sensaciones están siendo muy buenas», comentaba Romero a su fisioterapeuta en la media tarde de ayer, mientras sumaba vueltas al calor de los numerosos aficionados al atletismo, familiares y amigos, que fueron a apoyarle y a acompañarle incluso corriendo en algún momento de la carrera.

Su optimismo no era para menos, puesto que el atleta guardaba sobre las 21.00 un gran colchón por encima de la pauta marcada y los ritmos que en un principio se podían prever. «Mi idea es llegar a medianoche con el 60% del reto conseguido (600

vueltas y 120 kilómetros)», aseguró Romero en los minutos previos al comienzo de su particular competición.

Todo salió a pedir de boca desde el principio: condiciones climatológicas, sensaciones físicas positivas, tranquilidad y paciencia en el aspecto mental, apoyo inmensurable de sus círculos más cercanos... Las paradas a comer (cada 50 vueltas) y a beber (cada diez vueltas) jugaron un papel fundamental debido al potente desgaste calórico que implicaba su función.

El deportista desarrolló el reto con empuje, gracias a su veterania y a los más de 35.430 kilómetros corridos en los últimos 10 años. Se viene nuevo récord.

HERALDO

Heraldo de Aragón | Lunes 25 de marzo de 2019

ATLETISMO

Juan Romero, una lección de esfuerzo

● No hubo récord, pero el ultrafondista acabó el desafío y aguantó durante 24 horas con una marca de 172,2 kilómetros



Juan Romero, sobre la pista de atletismo del colegio Montearagón, en su vuelta 849. ARÁNZAZU NAVARRO

ZARAGOZA. Al grito de «¡Todos somos Juan!», el ultrafondista Juan Romero cruzó la meta de las 24 horas exhausto y emocionado. Con una grada volcada, la pista de atletismo del Colegio Montearagón observó cómo el deportista acabó el desafío en un registro de 172,2 kilómetros; es decir, 861 vueltas recorridas. Aunque no pudo cumplir el ambicioso objetivo de completar 200 kilómetros

(1.000 vueltas) y batir la plusmarca que posee todavía el zaragozano Jesús Gómez con un registro de 193 kilómetros, Romero ponderó en su singular competición los valores del esfuerzo y la cultura de la superación, algo que «es necesario inculcar, sobre todo a los niños, en la sociedad de hoy en día».

Esa fue la primera frase que quiso transmitir en su llegada, po-

sado sobre la camilla, con síntomas de mareo, pero con una felicidad plena por lo conseguido. «Estoy muy contento como novato que soy en esto. Las 500 primeras vueltas, los 100 primeros kilómetros, han ido muy bien. Llegué a la medianoche, sobre las 11.45, con un margen de 15 kilómetros de colchón, luego la carrera te pone en tu sitio y la noche se ha hecho durísima», relató el

atleta, quien recibió el cariño de familiares, amigos y aficionados al atletismo que se acercaron al tartán para abrazar y felicitar a Romero.

Toño Ortín, su fisioterapeuta, que intervino en cerca de diez ocasiones para tratar al protagonista, reconoció que «en la noche, la fatiga y el abatimiento le han hecho flojear mucho. Juan es una fiera, hemos intentado reponerlo como hemos podido y gracias a su brutal genética ha aguantado». Sobre la mediación en el físico del deportista a lo largo de las 24 horas, los masajes fueron derivando en apoyo emocional. Porque ese era otro de los retos intrínsecos al desafío en general: no venirse abajo.

Y no lo hizo. En su peor momento, sobre las 4.00 de la mañana, cuando la luz de la luna agobia, la soledad quema y el físico se vuelve en contra, pudo reponerse aminorando el ritmo, controlando su estado mental y sacando fuerzas de donde no las había. El único pensamiento: llegar a la meta. Romero, que debutaba en una prueba de esta magnitud, cerró su capítulo del fin de semana con orgullo. «Hemos sabido gestionar todos los elementos como la alimentación, la hidratación o el desgaste físico inevitable. Nos hemos enfrentado a la distancia con respeto y profesionalidad», recordó el ultrafondista, que vivió una gran fiesta y pudo mezclar sus dos pasiones: correr y enseñar, el deporte y la docencia.

Ahora, el guerrero necesita descansar. Regresar a su rutina, tanto en las aulas como en las pistas de atletismo. Nacido en Valencia, Juan Romero aterrizó a la capital aragonesa hace casi 25 años. En los últimos diez, sus piernas acumulan más de 35.430 kilómetros. Una demostración de que con pasión, se llega a cualquier destino.

J.L.

8.7. Repercusión en Aragón

Hola Juan,

Tengo ganas de escribirte unas líneas, me lo pide el cuerpo y el espíritu, algo más personal que un simple comentario en redes sociales.

Muchas enhorabuenas y muchas felicidades por conseguir finalizar el reto de correr 24 horas en tu primer intento.

Me acerqué en varias ocasiones y a diferentes horas durante las 24 horas para animarte y para ser testigo en primera persona de algo increíble.

Fue vibrante y emotiva la salida y la primera hora que pudimos estar allí, fue tranquilo y apasionante el rato que estuvimos el sábado de 19.30 a 21.00. Y fue “sin palabras” y admiración total el último rato que estuve el Domingo con mi hija de 8 años desde las 10.30 hasta las 11.45, si hasta las 11.45, no pude estar el último cuarto de hora porque teníamos un evento con entradas pagadas a las 12.30 en la otra punta de Zaragoza y era apurar mucho. Me hubiera gustado participar de la ovación final, pero no pudo ser, en cualquier caso, aplaudí mucho durante todo el evento. Como anécdota, mi hija no quería irse hasta que terminarás y eso que nos íbamos a un espectáculo que ella era la quería ir desde hace tiempo.

Como ya te he expresado en otras ocasiones, por escrito y en persona, eres muy inspirador y un gran docente (uso esta palabra porque sé que te apasiona) para todos los que te seguimos desde hace años en “aprender a correr” y en redes sociales.

Llevo 18 años corriendo y sigo aprendiendo contigo en cada post, en cada comentario, en cada una de tus crónicas, incluso cuando me vendiste más de un par de zapatillas con tus preguntas y tus consejos. Nunca he tenido entrenador personal (aunque sabes que lo estoy rumiando en mi cabeza desde hace un tiempo) y para gente como yo que vamos por libres, tener la suerte de conocerte y poder disfrutar y aplicar tus enseñanzas es un lujo impagable. Incluso alguna vez he abusado de ti pidiéndote algún consejo personal por alguna circunstancia y siempre has estado disponible.

Pero lo de este fin de semana ha sido “sin palabras”. TREMENDO. Tremendamente inspirador, tremendamente motivador para que cada uno de nosotros intentemos alcanzar nuestras pequeñas grandes metas. Tremendamente inspirador, tremendamente motivador para promocionar el atletismo entre los más pequeños como era tu idea y para promocionar el atletismo de forma diferente entre los adultos que corremos hace años y los que se inician en estos tiempos de modas, postureos y probatinas.

He amado el atletismo desde que era un crío, me lo inculcó mi padre, he tenido muchos ídolos, he sido fan de muchos de ellos, pero con la edad disfruté mucho más con esos atletas populares y anónimos (aunque sean muy cracks como tú) que luchan por terminar su primera media maratón, sus primeros 107 kms de trail en Alquezar o 24 horas corriendo en una pista de atletismo de 200 metros. Hace unas semanas después de terminar la media maratón de Zaragoza, estuve en la Calle Alfonso aplaudiendo a todos los atletas hasta que pasó el último. Soy de los que si no corre la maratón de Zaragoza,

va de aquí para allí por toda la ciudad animando a mis amigos runners y a todo el mundo. Disfruto con este deporte y me hace feliz, tanto el profesional por televisión como el popular que tengo cerca.

Este fin de semana has conseguido, si cabe, que ame un poco más este deporte.

Admiro a Eliud Kipchoge cuando le veo volar por Berlín y destrozar el récord del mundo, pero también admiro a Salma Pallaruelo viéndole correr en las pistas del Huevo y del CAD. Y por supuesto te admiro a ti.

Siento profunda ADMIRACIÓN y AGRADECIMIENTO por lo que has hecho este fin de semana.

No sé si las felicitaciones y las enhorabuenas tienen que ir más por la proeza que conseguiste ayer, que también, o deben ser más por generar estos sentimientos tan positivos entre los que te seguimos. GRACIAS JUAN.

8.8. Decálogo de buen estudiante

DE LA MEDIOCRIDAD A LA EXCELENCIA HAY MUY POCO. *Del suspenso al aprobado, y de la mediocridad a la excelencia, hay sólo dos o tres puntos, que se ganan entrenándose en:*

En general

1. **Aprovechar las clases.** Una clase bien aprovechada es como tres horas de estudio. Asistir y enterarse de qué va; qué parte del programa explican; tomar buenos apuntes. No se toma todo, sino sólo lo principal y, durante la misma clase, se puede destacar el esquema (los puntos clave y la estructura del tema), y completar con los compañeros.
2. **Sacar horas de estudio.** Día tras día. Vigilar por dónde se escapa el tiempo. Todos los días hay que trabajar 8 horas como cualquiera: clases más estudio. El estudio es una digestión: hay que asimilar todos los días. Aprovechar las horas entre clases. Empezar antes a estudiar.
3. **Hacer rendir las horas de estudio.** Que sean activas. Vigilar el rendimiento. Ver en qué se va el tiempo: sueño, distracciones, interrupciones. No conviene estudiar en casa si hay distracciones: prensa, música, TV, Internet, teléfonos... Dejar para el final del día o de la semana los caprichos y encargos. Y enseñar a los demás (amigos y familia) a respetar el horario de trabajo.
4. **Enterarse cómo es cada asignatura.** Qué se pide. Cómo son los exámenes. Qué suele preguntar. Qué ha preguntado otros años. Cómo hacer los trabajos sin perder mucho tiempo. Cómo es el programa. Qué bibliografía es útil.
5. **Entrenarse para los exámenes.** Especialmente si uno se pone muy nervioso, debe hacer exámenes por su cuenta: escribir preguntas importantes enteras, de memoria y controlando el tiempo, para acostumbrarse a ser rápido, claro y ordenado. Pero, antes de responder, pensar un momento y hacerse un guion.

Sobre el estudio

6. **Repartir el trabajo.** En cada sesión de estudio, ver lo que se va a estudiar. Deben ser unidades enteras (temas o conjuntos de temas). Para eso, estudiar el programa y ver cuáles son las partes más importantes de cada asignatura. Conviene que las sesiones de estudio tengan unas dos horas, En una mañana o una tarde, se pueden hacer dos sesiones para dos temas o dos asignaturas. Dejar lo fácil para el final.
7. **Leer y entender bien cada parte.** Entender significa poderlo explicar. Si no tiene sentido lo que se lee, hay que dárselo. Completar los apuntes con la bibliografía. No se puede aprender un tema que no tenga sentido y orden. Si no se entiende, preguntar a otros o al profesor. Estudiar activamente: señalar, completar, tomar notas, dividir en puntos.
8. **Hacer esquemas de cada tema importante.** Se hace después de entenderlo. El esquema tiene que ser un guion, dividido en varios puntos, donde aparece la estructura del tema. Es como la chuleta para copiar o el guion para dar la clase. Es lo que hay que memorizar. [la RAE quitó tilde en guion no hace mucho ;)]
9. **Autoexaminarse.** Al final de cada sesión de estudio, examinarse de los temas principales. Ver si se puede repetir de memoria el esquema. En los dos días siguientes, repetir el autoexamen, para grabar el esquema. Y también unos días antes del examen.
10. **Sobre el repaso y el aprendizaje.** La memoria se refuerza a base de impresión, asociación y repetición. Por eso hay que interesarse por lo que se estudia (poner interés); relacionarlo con lo que se sabe (dándole estructura lógica); y repetir bastantes veces de memoria la estructura de los temas importantes. Esto es estudiar.